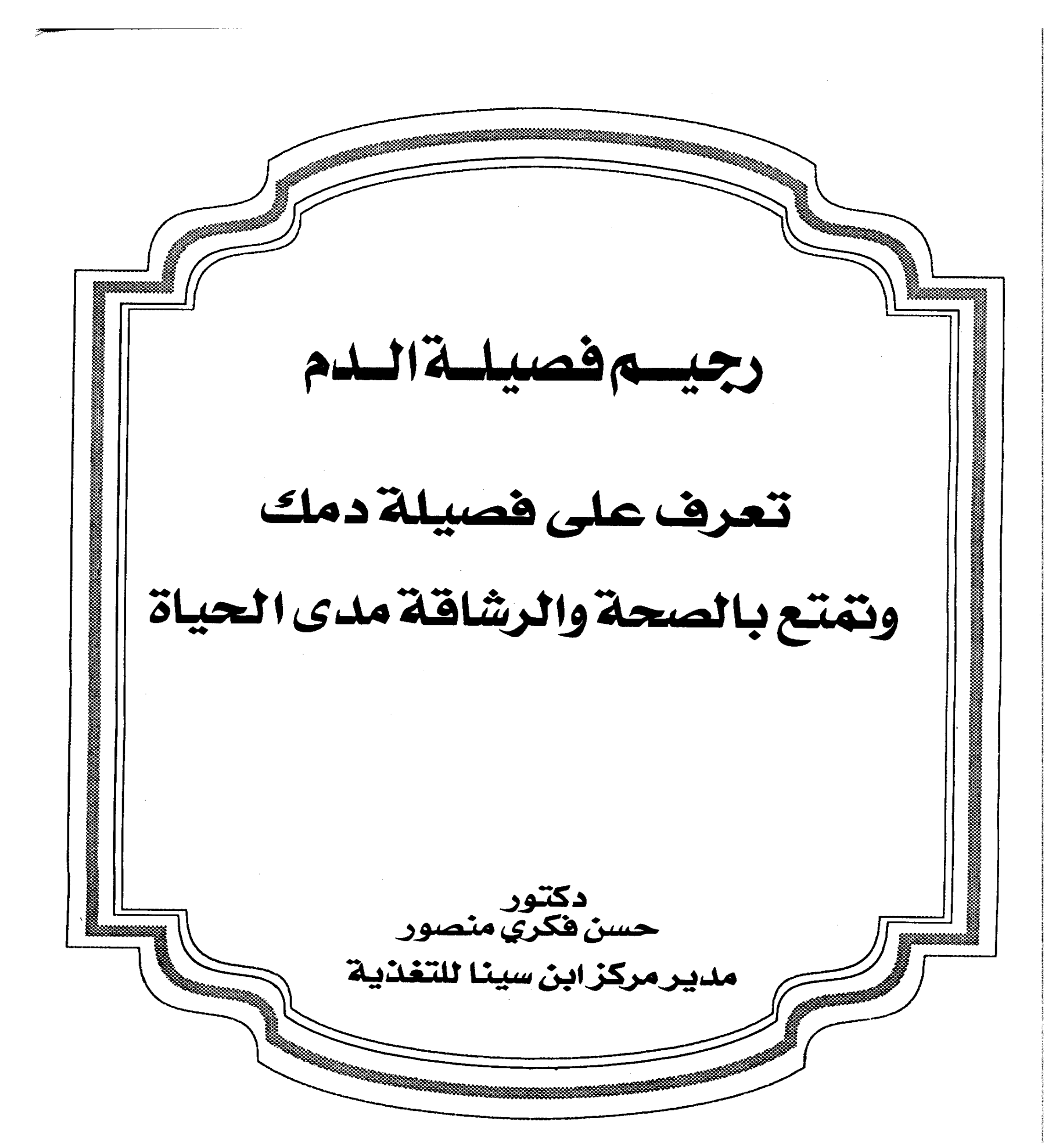


# رجيم فصيلة الدم

## تعرف على فصيلة دمك
## وتمتع بالصحة والرشاقة مدى الحياة

دكتور
حسن فكري منصور
مدير مركز ابن سينا للتغذية

الطبعة الأولى

| رقم الايداع | 2005 / 13411 |
|---|---|

مطبعة العمرانية للاوفست
الجيزة : 7779398

الناشر

دار الصفا والمروة للنشر والتوزيع
١٨٥ ـ شارع جمال عبد الناصر
نهاية نفق سيدي بشر
الإسكندرية ت: ٥٤٩٦١٠٧ ـ ف ٥٥٦٧١٣٤

الدار العربية للعلوم
القاهرة ـ شارع سيف الدين المهراني

# مقدمة

تساؤلات كثيرة واستفسارات عديدة تلاحقني عن موضوع الغذاء وعلاقته بفصيلة الدم ، وبصمة الدم :

**ـ هل هناك أغذية مسموحة وأخرى ممنوعة لفصيلة دم معينة ؟ !**

**ـ هل تناول أي طعام غير متوافق مع فصيلتي يمكن أن يصيبني بالمرض ؟ !**

**ـ هل الطعام غير المناسب لفصيلة دمي يمكن أن يصيبني بالسمنة ؟ !**

**ـ هل تناول الطعام المتوافق يمنح النشاط والصحة ، ويزيد كفاءة جهاز المناعة ؟ !**

**ـ هل تناول الطعام المتوافق بأية كمية لا يسبب زيادة في الوزن ؟ !**

**ـ أنا فصيلة دمي "O" هل من الممكن أن أتناول اللحوم والأسماك والبقوليات ؟ !**

**ـ أنا فصيلة دمي "AB" ما المسموح وما الممنوع من الأطعمة بالنسبة لي كي أتمتع بالصحة والعافية ؟ !**

**ـ وماذا عن مدرسة بصمة الدم؟ !**

**ـ وما الفارق بينها وبين مدرسة فصائل الدم؟ !**

في الحقيقة لقد ترددت كثيرا في الكتابة حول هذا الموضوع ؛ لقلة المراجع المطروحة عنه ، وكنت قد اعتدت في كتبي السابقة على طرح العديد من المراجع

والأبحاث في الكتاب الواحد، ولكن لكثرة الإلحاح من قرائي ومرضاي رأيت أن أنقل لكم تصورات ورؤية أصحاب هاتين المدرستين، وخاصة أنهم يطرحون أفكارا مبتكرة وحديثة، تستحق أن يطلع عليها القراء الأعزاء، وفي النهاية أترك لهم الحكم والممارسة ومشاهدة النتائج.

وأتمنى أن أكون قد نقلت من خلال صفحات هذا الكتاب الرؤية كاملة عن فصائل الدم وبصمة الدم، وعلاقتهما بغذائنا وصحتنا.

**مع تمنياتي لكم بدوام الصحة**

**والعافية الدائمة، والشفاء من كل داء**


**دكتور**

**حسن فكري منصور**

**مدير مركز ابن سينا للتغذية بدمنهور**

**ت/ محمول ٠١٠/١٨٣٣٦٠٦**

**أرضي ٠٤٥/٣٣٢١٥٣٥**

عجيب هذا السائل الأحمر الذي يجري في شرايينا، ويتدفق في عروقنا حاملا الغذاء والحياة للبلايين من خلايا أجسامنا.

لا تنقطع ولا تتوقف حركته ليلا ولا نهارًا، ولو يتوقف - ولو للحظات - لتوقفت الحياة، ولكان الموت في ركاب توقفه، ورغم التقدم العلمي والطبي المذهل إلا أن البشرية وكذلك العلم ما زالا عاجزين عن صناعة سائل يشبه الدم في تركيبه ووظيفته؛ فسبحان من خلق فأبدع، وصنع فأعجز.

يقدر هذا الدم - في المتوسط - بستة لترات في الشخص البالغ: (٨٪ من وزن الشخص تقريبا) ويتركب هذا الدم من عنصرين أساسيين:

١ - البلازما: وهي سائل أصفر شفاف، نسبته ٥٥٪ من حجم الدم في الجسم، وتتركب من ٩٠٪ ماء + ١٠٪ مواد أخرى: مثل الجلوكوز، والأحماض الأمينية والدهنية.

٢ - كرات الدم (خلايا الدم) . . . ويوجد منها ثلاثة أنواع:

✪ خلايا الدم الحمراء (وعددها حوالي ٥ ملايين ونصف المليون خلية في ملم مكعب، ووظيفتها نقل الأكسجين وثاني أكسيد الكربون من الرئة إلى الأنسجة والعكس؛ وذلك لإنتاج الطاقة اللازمة لنشاط الجسم).

✪ خلايا الدم البيضاء (وعددها يتراوح ما بين ٤ آلاف إلى ١١ ألف خلية متنوعة في ملم مكعب، ووظيفتها الرئيسة الدفاع عن الجسم ضد الغزاة. . )

✪ الصفائح الدموية (عددها ١٥٠ - ٤٠٠ ألف في ملم مكعب، ووظيفتها الرئيسة المساعدة على تجلط الدم، ومنع النزف . . )

## أسرار فصائل الدم العجيبة:

الدم الذي يجري في عروقنا ليس فصيلة واحدة . . بل هناك أربع فصائل مختلفة للدم؛ وهي :

فصيلة الدم أ "A" فصيلة الدم ب "B"

فصيلة الدم أب "AB" فصيلة الدم و "O"

وكل واحد منا يحتوي على فصيلة واحدة من هذه الفصائل الأربعة .

**معلومة مهمة**

كل فصيلة دم لها نوع من الدلالات الكيمائية الخاصة بها تُسمَّى أنتيجين ( Ag) أو مولد المضاد، وهي مؤهلة لتحديد أي جسم يدخل أجسامنا : هل هو غريب دخيل أم لا؟!! (أي أن أدق وصف له هو أنه جهاز مخابرات للجسم).

- تمتلك كل فصيلة دم أنتيجين ( Ag) مختلف في الشكل والتركيب عن فصيلة الدم الأخرى .

- تكتسب فصائل الدم اسمها حسب الأنتيجين الموجود بها .

✪فصيلة الدم "A" تحتوي على أنتيجين ( Ag) اسمه ( A) .

✪فصيلة الدم "B" تحتوي على أنتيجين ( Ag) اسمه ( B) .

✪فصيلة الدم "AB" تحتوي على أنتيجين ( Ag) اسمه ( A) و ( B) .

✪فصيلة الدم "O" لا تحتوي على أي أنتيجين ( Ag) .

### معلومات مهمة عن الأنتيجين وجهاز المناعة

✪كل كائن حي ابتداء من الفيروسات التي لا تُرى بالعين المجردة إلى الإنسان له أنتيجينات تحدد بصمته، أو هويته الكيميائية .

✪ جسم الإنسان يحتوي على مجموعة من الخلايا الدفاعية مهمتها الدفاع عن الجسم ضد أي عدو خارجي، أو ضد أي جسم غريب، وتعرف هذه الخلايا الدفاعية باسم جهاز المناعة.

✪ يستطيع جهاز المناعة - من خلال تحديد الأنتيجينات الخاصة بأي جسم غريب يدخل أجسامنا - معرفة ما إذا كان هذا الجسم عدو دخيل فيهاجمه، أو أنه ليس غريبا فيسالمه.

✪ تعتبر الأنتيجينات التي تحدد فصائل الدم من أقوى الأنتيجينات التي تفرق بين الأجسام الغريبة وغير الغريبة؛ ولذا يعتمد عليها جهاز المناعة بقوة في مهاجمة الغزاة من الفيروسات والبكتيريا والأجسام الغريبة.

**وإليك هذا المثال:**

عند غزو نوع من البكتيريا تحمل الأنتيجين الخاص بها إلى جسم الإنسان فإن جهاز المناعة يسترشد بالأنتيجين الموجود بفصيلة الدم ليخبره ما إذا كانت البكتيريا عدو أم صديق؟!! فإذا كانت عدوا يبدأ جهاز المناعة في مهاجمته بشتى الوسائل، ويُكوِّن ضده ما يعرف بالأجسام المضادة (الأنتي بودي Ab)، أما إذا كانت البكتيريا من النوع الصديق يتوقف جهاز المناعة عن مهاجمتها.

## الأجسام المضادة بفصائل الدم

بالإضافة للأنتيجين (Ag) تحمل خلايا الدم أجسامًا مضادة تسمى أنتي بودي (Ab).

- فصيلة الدم "A" تحمل أجسامًا مضادة لفصيلة الدم "B"

معنى الكلام أن فصيلة الدم "A" عدو لفصيلة الدم "B"، ولا يمكننا نقل الفصيلة "A" إلى "B" وإلا حصل عدم توافق، وتجلط الدم.

- فصيلة الدم "B" تحمل أجسامًا مضادة لفصيلة الدم "A"؛ فلا يمكننا نقل الفصيلة "B" إلى "A".

- فصيلة الدم "AB" لا تحمل أية أجسام مضادة، ولذا يمكن أن تستقبل أية فصيلة أخرى "A" أو "B" أو "O" أو "AB"

- أما فصيلة الدم تحمل أجساما مضادة للفصيلة "A" و"B" و "AB"؛ ولذا لا يمكننا أن ننقل أية فصيلة أخرى إليها إلا فصيلتها فقط : "O" وإلا حدث عدم توافق وتجلط الدم .

ويلاحظ أن : فصيلة الدم "O" - كما سبق وأشرنا - لا تحتوي أي (Ag) أي يمكنها أن تنقل فصيلتها إلى جميع الفصائل الأخرى دون مشاكل .

## حرب الفصائل

إذا تم نقل فصيلتين غير متوافقتين فإنه ينتج عن ذلك أعراض خطيرة، وتلاصق لخلايا الدم، وتجلط، وقد ينتهي الأمر بصدمة، ثم الوفاة .

كل ذلك بسبب الأجسام المضادة التي تكونها خلايا الدم من (Ag) فصائل الدم الأخرى غير المتوافقة؛ فتتفاعل الأجسام المضادة مع (Ag) فتحدث الآثار السيئة المدمرة نتيجة عدم التوافق .

## أغذية غير متوافقة مع جهاز المناعة

ذكرنا أن هناك من الميكروبات والأجسام الغريبة ما يعتبرها جهاز المناعة بالجسم أعداء، ويبدأ في تكوين أجسام مضادة لها للفتك بها وتدميرها، وتأكد الدراسات الحديثة أن هناك نوعا من الأغذية غير متوافقة؛ يعتبرها جهاز المناعة أيضا أجساما غريبة، ويكون لها أجساما مضادة تتفاعل معها، والنتيجة تلاصق خلايا الدم في منطقة معينة بالجسم، ومن ثم آثار سلبية على هذا الجزء من الجسم .

### وبتوضيح أكثر:

تبين أن بعض الأطعمة توجد بها مواد تشبه الأنتيجينات تجعل خلايا الدم لدى بعض الناس تتكتل (بطريقة شبيهة بعملية رفض لجسم غريب) في حين لا تؤثر هذه الأطعمة نفسها على أشخاص آخرين .

بكلام آخر: من الممكن أن يكون أحد أنواع الطعام مؤذيا لخلايا دم أشخاص معينين، ونافعا لخلايا دم أشخاص آخرين، جاء هذا الاكتشاف العلمي الأولي ليشرح ردود فعل بعض الناس تجاه أنواع الطعام المختلف.

## دراسة

قام الباحثون بوضع نظام غذائي يعتمد على الأطعمة النباتية، مع الحد من تناول الأطعمة الحيوانية، وتم تقديم هذا النظام لمجموعة من المرضى؛ فماذا كانت النتيجة؟!

اختلفت ردود فعل المرضى تجاه هذا النظام المشترك:

بعضهم أبدى تحسنا وارتياحًا، وبعضهم ساءت حالته ولم يسترح، وآخرون منهم لم يشعروا بأي تغيير.

واستمرت وتكررت الدراسات للبحث وراء سر اختلاف ردود أفعال الناس تجاه الأطعمة المختلفة.

## دراسة تكشف السر:

نظرا لأن اختلاف فصائل الدم يشكل اختلافا جوهريا بين البشر فكر العلماء بدراسة العلاقة بين فصائل الدم الأربعة والأطعمة المختلفة:

قام العلماء بتقديم أنظمة غذائية مختلفة لمجموعة كبيرة من الناس يحملون فصائل دم مختلفة، فوجدوا أن كل فصيلة دم تختلف ردود أفعالها تجاه مجموعات الأغذية المختلفة، ومن هنا بدأ اكتشاف سر اختلاف ردود أفعال كل فصيلة تجاه نوع معين من الغذاء؛ ففصيلة الدم "O" مثلا تتوافق مع اللحوم ولا تتوافق ولا تستريح مع البقوليات، أما فصيلة الدم "A" فهي تتوافق مع الأغذية النباتية الطبيعية الطازجة، ولا تناسبها اللحوم الحمراء.. وهكذا.

ولم تقف الأبحاث عند هذا الحد، بل امتدت للربط بين نوع فصائل الدم والقابلية للإصابة أو الشفاء من أمراض معينة، والمدهش أن كل دراسة كانت تكشف سرًا جديدًا يوضح علاقة فصائل الدم بعناصر مختلفة.

انتهى الباحثون إلى القول: إن فصيلة الدم مفتاح يقودنا إلى فهم العديد من خبايا وأسرار الصحة والمرض داخل أجسامنا :

**تكشف لنا إمكانية السيطرة على الانفعالات العاطفية.**

**تحدد لنا فصيلة الدم نوع المرض الذي قد نتعرض للإصابة به، ونوعية الأمراض التي يمكن أن نواجهها بقوة.**

**أي طعام علينا أن نأكله، وأي طعام ينبغي أن نتجنبه؟**

**ما النشاط الرياضي الذي يمكنك ممارسته؟**

فصيلة الدم هي إلى ذلك كله أحد العوامل الضابطة لمستوى طاقتك، ولفاعلية عملية حرق السعرات الحرارية التي تستهلكها، ولردة فعلك الانفعالية في مواجهة الضغط النفسي، وربما تلعب أيضًا دورا في تحديد شخصيتك.

**ما تفسير توافق بعض الأطعمة مع فصيلة معينة، وعدم توافقها مع فصيلة أخرى؟!!**

ذكرنا من قبل أن الغذاء يوجد به مواد شبيهة بالأنتيجينات، هذه المواد قد لا تتوافق مع بعض الفصائل فيكون لها الجسم أجساما مضادة يحدث التفاعل بينهم تكون نتيجته تلاصق خلايا الدم في مكان محدد من الجسم؛ مما يسبب مشاكل صحية مختلفة في هذا المكان: قولون عصبي، التهاب مزمن بالجيوب الأنفية، قرحة بالمعدة، زيادة بالوزن . . .

هذه المواد الشبيهة بالأنتيجينات، والموجودة بالغذاء تعرف باسم اللكتينات.

## تعرف على أسرار اللكتينات ..!!
## LECTINS

اللكتينات هي مواد بروتينية توجد في الأغذية، ولها القدرة على إحداث تلازن (تلاصق) لخلايا الدم لدى بعض فصائل الدم الغير متوافقة معها.

### مثال للتوضيح:

الفاصوليا تحتوي على لكتينات لا تتوافق مع أصحاب فصيلة الدم "A"؛ ولذا عند تناولها يقوم جهاز المناعة للفصيلة "A" بتكوين أجسام مضادة لهذه اللكتينات، ويحدث تفاعل بينهما، والنتيجة هو تلاصق خلايا الدم بمكان معين، أو بعضو معين؛ مما يؤدي إلى مشاكل صحية، أما إذا تم تقديم الفاصوليا إلى فصيلة دم أخرى تتوافق معها فلن يحدث أي تفاعل سلبي معها، بل سوف يستفيد الشخص من فوائد هذه الفاصوليا.

### لاحظ أن:

حوالي ٩٥٪ من اللكتينات الغير متوافقة يتصدى لها جهاز المناعة بالجسم، ويقوم بتكسيرها وإبطال مفعولها دون أن تسبب التصاق خلايا الدم، أو أية مشاكل صحية أخرى، أما الباقي (٥٪) من اللكتينات فهي التي من الممكن أن تسبب المشاكل.

**هل من الممكن الكشف عن اللكتينات، ومعرفة أيها غير متوافق مع فصيلة الدم؟**

بالفعل استطاع العلماء فصل بعض اللكتينات من بعض الأغذية، واستخدمت معمليا لمعرفة مدى تأثيرها على فصائل الدم.

### اختبار إنديكان لقياس التأثير الضار للكتينات:

اختبار إنديكان من الاختبارات الحديثة التي يمكنها بطريقة غير مباشرة قياس تراكم اللكتينات بالجسم، وبعض آثارها الضارة.

ولقد وجد أن نتيجة هذا الاختبار تتأثر ارتفاعا وانخفاضا حسب الالتزام أو عدم الالتزام بالنظام الغذائي المتوافق.

بعد هذا الكلام :

**كيف تستفيد من علاقة الغذاء بفصيلة دمك ؟ ! !**

**كيف تستطيع أن تختار برنامجًا غذائيًا يتوافق مع فصيلة دمك ؟ !**

**كيف يساعدك البرنامج المتوافق في تحسين صحتك والتخلص من مشاكلك الصحية ؟ !**

**كيف تستطيع بهذا البرنامج إنقاص وزنك وعلاج سمنتك ؟ !**

**اعلم عزيزي:**

✪ أن فصيلة دمك - سواء كانت "A" أو "B" أو "O" أو "AB" هي بصمة وراثية قوية تحدد هويتك تماما كحمضك النووي (DNA) .

✪ أنك ستتمتع بصحة أفضل ، وستستطيع إبطاء آثار الشيخوخة شرط أن تعتمد في غذائك وحياتك على ما يتناسب وفصيلة دمك .

✪ أنك عندما تتناول نظاما غذائيا صحيا متوافقا مع نوع فصيلة دمك ؛ فإن ذلك يعمل على تنظيف جسمك من اللكتينات الضارة ، ويرفع كفاءة جهازك المناعي ، ويقيك الغزاة من الميكروبات الضارة .

✪ أنك ستتخلص من وزنك الزائد والدهون المخزنة الضارة عندما تلتزم بالطعام المناسب لك .

✪ أنك ستتخلص من أمراض أنفقت الكثير من الأموال في علاجها دون جدوى .

سوف نتناول - بعون الله - كل فصيلة من الفصائل الأربعة "AB" و"B" و"A" و"O" ، ونعرض الغذاء المتوافق وغير المتوافق معها .

سوف نقسم الأغذية إلى عدة مجموعات :

- مجموعة اللحوم والدجاج .
- مجموعة الأسماك والحيوانات البحرية .
- مجموعة البيض والألبان .
- مجموعة الحبوب والبقول .
- مجموعة البذور والمكسرات .
- مجموعة الخبز والأرز والمكرونة .
- مجموعة الدهون والزيوت .
- مجموعة الخضار .
- مجموعة الفواكه .
- مجموعة العصائر والمشروبات المتنوعة .
- مجموعة الصلصات والمقبلات .
- مجموعة الأعشاب والتوابل والبهارات .

سوف تصنف الأغذية إلى ثلاثة أنواع وهي :

١- **نوعيات مفيدة جدا:** وهي مجموعات الأغذية التي تعتبر مفيدة للجسم ، وتتوافق مع فصيلة الدم ، بل تعتبر كالدواء الشافي من العلل .

٢- **نوعيات غير ضارة:** هي تلك الأطعمة التي لا تتعدى كونها مغذيات للجسم .

٣- **نوعيات ضارة (غير مفيدة):** وهي نوعيات ينبغي للإنسان تجنبها لأن تناولها يسبب مشاكل صحية .

وبذلك يمكن لأية فصيلة معرفة الغذاء الذي يتوافق معها فتتناوله بحرية . . والغذاء الغير مناسب لها فتتجنبه كلية حتى يتحقق لها الحيوية والنشاط والصحة دون أية أمراض ، ودون زيادة في الوزن .

- سوف نتناول أيضًا في خطتنا الفيتامينات والأملاح المعدنية الملائمة والمفيدة لكل فصيلة، والأنواع التي ينبغي تجنبها.

- وسنبين مع كل فصيلة كيف أن الغذاء المناسب لها يعمل على إنقاص الوزن، والتخلص من الدهون الزائدة، ونعرض أيضًا الأطعمة التي تعمل في كل فصيلة على زيادة الوزن.

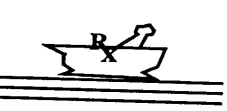
- وفي نهاية كلامنا عن كل فصيلة سوف نتناول الرياضة المناسبة لها، والتي تساعدها على النشاط وأداء وظيفتها على أكمل وجه، وتساعدها في إنقاص الوزن.

## كيف يستطيع الغذاء المتوافق المناسب أن يخفض وزنك؟!!

تعتبر السمنة وزيادة الوزن من الآثار السلبية لتناول الغذاء الغير مناسب لفصيلة الدم؛ فهذا الغذاء الغير متوافق يبطئ من عملية التمثيل الغذائي للطعام، مما يقلل من عملية حرق الدهون بالجسم، وزيادة الوزن، كما أنه يساعد على تخزين الماء بالجسم، وإلى حدوث خلل بوظائف الغدة الدرقية.

أما الالتزام بالبرنامج الغذائي الخاص بكل فصيلة فهو كفيل بالتخلص من الدهون الزائدة والمتراكمة بالجسم، والاحتفاظ بالوزن المثالي من خلال أكثر من وسيلة:

- يحفز الجسم على التخلص من السموم والفضلات المتراكمة بالجسم، بما فيها الدهون (تعتبر الدهون من الفضلات الضارة بالجسم).
- يخلص الجسم من اللكتينات الضارة مما ينشط عملية التمثيل الغذائي وحرق الدهون.
- ينشط عمل الغدة الدرقية؛ فيسرع من عملية التمثيل الغذائي بالجسم.
- يساعد في تخليص الجسم من الماء المختزن والمترسب في الخلايا.



## فصيلة الدم "O"

يقال : إن أول ظهور للبشر كان في أفريقيا ، وهناك بدأ تطور البشرية ، وكانت فصيلة دم الإنسان الأول "O" وهي اختصار لكلمة ( old ) الإنجليزية ، وتعني قديم .

وكان الإنسان القديم صيادا ماهرا ممتازا ، وكان غذاؤه الأساسي يعتمد على اللحم ؛ أي البروتينات ، وفي هذه المرحلة بالذات بلغت فصيلة الدم "O" أوج التعبير عن خصائصها .

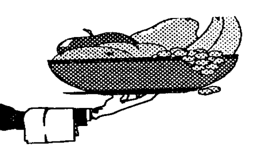
شكلت اللحوم الغذاء الأساس في تلك الآونة ؛ لذلك تعلم الإنسان بسرعة كيف يصطاد ما يستطيع أن يصطاده ، وكثر عدد الناس الذين ينبغي إطعامهم فزاد التنافس على الطرائد ؛ فبدأ الإنسان هجرة جديدة :

كانت مجموعات من الصيادين تسافر إلى مناطق بعيدة جدا بحثا عن اللحوم .

بدأ الإنسان رحلة الخروج من أفريقيا إلى أوروبا وآسيا ، وبدأ البحث عن نوع آخر من الغذاء ؛ فبدأ يعتمد على الزراعة ، وتغير نظامه الغذائى من حيوانات الصيد إلى النباتات والحيوانات الصغيرة .

ومع انتقالهم شمالا أصبح لون بشرتهم فاتحا أكثر وأكثر ، والبشرة البيضاء الفاتحة تقاوم أكثر من البشرة الداكنة تأثير الصقيع والجليد ، وتستطيع تحويل فيتامين D الناتج عن أشعة الشمس بشكل أفضل .

لا حظ أن كل فصيلة من فصائل الدم ورثت صفاتها الوراثية من الأجداد منذ بداية الحياة البشرية حتى وقتنا الحاضر . . ولقد دُمغت كل فصيلة بسمات وصفات سوف تبقى محفورة في نواة كل خلية من خلايا أجسامنا إلى أبد الآبدين لنورثها لأبنائنا وأحفادنا .





## الفصيلة "O" ويطلق عليه فصيلة الصياد:

### ما أهم سمات أصحاب هذه الفصيلة .. ؟!!

- كما ذكرنا تعتبر فصيلة الدم "O" أقدم فصائل الدم، وتمثل الإنسان البدائي الذي اعتمد على الصيد.
- النظام الغذائي الأمثل للفصيلة "O" هو ذلك الذي يعتمد على لحوم الحيوانات (اللحوم هي الغذاء الأمثل له).
- جهازه الهضمي قوي.
- جهازه المناعي مفرط النشاط.
- لا يتقبل التكيف الغذائي والبيئي.
- يتخلص من الضغط النفسي من خلال ممارسة الرياضة بشكل مكثف.
- يحتاج إلى تمثيل غذائي فعال، وتمارين رياضية مكثفة لكي يبقى نحيفًا ونشيطًا.
- لا يستسيغ أصحاب الفصيلة "O" لا الحليب ومشتقاته ولا الحبوب؛ ذلك لأن جهازهم الهضمي لم يتكيف معها بعد جيدًا.

## اللحوم وفصيلة الدم "O"

### هل من الممكن لأصحاب هذه الفصيلة تناول كل أنواع اللحوم بحرية؟!

اللحوم من الأطعمة المفضلة لأصحاب هذه الفصيلة، ولا مانع لأصحاب الفصيلة "O" من تناول لحم البقر الخالي من الدهون، ولحم الغنم، والدجاج، وأنواع الأسماك التي يسمح لهم بها قدر ما يشاءون.

### ولينتبه أصحاب هذه الفصيلة ..

كلما زاد معدل الضغط النفسي الواقع عليهم في العمل الذي يمارسونه، أو كلما كانت الرياضة التي يمارسونها مجهدة كان عليهم أن يزيدوا كمية البروتينات الحيوانية التي يجب أن يتناولوها.

## حقيقة . . !!

يستطيع أصحاب فصيلة الدم "O" أن يهضموا اللحوم جيدًا، كما يستطيع جسمهم أن يخضعها لعملية تمثيل غذائي فعال، ويعود الفضل في ذلك إلى نسبة الحموضة العالية في معدة من يحملون فصيلة الدم "O".

## نصيحة . . !!

على أصحاب فصيلة الدم "O" أن يحرصوا على إقامة توازن بين البروتينات الحيوانية والخضار والفواكه المناسبة كي يتجنبوا فائض الحموضة في المعدة؛ علما أن هذا الفائض يمكن أن يسبب لهم تقرحات وتهيجات في بطانة المعدة.

## ملاحظة . . !!

إذا كانت فصيلة دمك "O" وأجدادك من العرق الأسود يستحسن أن تفضل اللحم الأحمر الخالي من الدهون على اللحوم السمينة والدواجن: مثل لحم الغنم والدجاج.

إن جينات الفصيلة "O" مصدرها أفريقيا، وأجدادك هم أصحاب الفصيلة "O" الأوائل؛ لذلك من الأفضل أن تختار بعناية البروتينات التي تستهلكها؛ فتنتقي أنواع اللحوم التي كانت متوفرة لأجدادك الأفارقة.

## لحوم ودواجن مفيدة جدا:

- ✓ اللحم البقري - لحم الخرفان.
- ✓ لحم البقر المفروم - لحم الغنم.
- ✓ اللحم العجالي - لحم الجاموس.
- ✓ الكبد - لحم الغزال.

## لحوم ودواجن غير ضارة:

(!) الدجاج - ديك الحبش. (!) الدجاج الرومي - السمان. (!) البط - الأرانب.

## تجنبوا:

- لحم الإوز.
- الجامبون.
- السجق والبسطرمة.

# الأسماك وحيوانات البحر

## ماذا عن الأسماك وحيوانات البحر لأصحاب الفصيلة "O" ..؟!

هذه الأطعمة مناسبة جدا لأصحاب فصيلة الدم "O" وتعتبر الأسماك وحيوانات البحر المصدر الثاني - بعد اللحوم - للبروتينات المركزة، وخاصة من هم من أصل أسيوي، أو أوراسي (أسيوي - أوروبي)؛ لأن منتجات البحر كانت الطعام الأساسي لأجدادهم الذين عاشوا على السواحل.

✪ الأسماك المدهنة الغنية بالزيوت السمكية: (الماكريل، والسلمون، والسردين، والرنجة)، والتي تعيش في الماء البارد ممتازة لأصحاب فصيلة الدم "O".

✪ تشكل أنواعا كثيرة أيضا من حيوانات البحر مصدرا ممتازا لليود الذي ينظم وظيفة الغدة الدرقية، علما أن الفصيلة "O" تعاني من عدم انتظام عمل الغدة الدرقية، الأمر الذي يعرضها لمشاكل في عملية التمثيل الغذائي.

✪ إذا كنتم من الفصيلة "O" فإن الأسماك والحيوانات البحرية طعاما رئيسيا في حمايتكم من العديد من الأمراض، وخاصة متاعب القولون وزيادة الوزن.

### أسماك وحيوانات مفيدة جدا*:

✓ الرنجة - السردين - الفرخ الأصفر. ✓ الفنبر - القزحية.

✓ القاروس - القد - الترويت النهري - الحنش.

✓ النازلي - النهاش الأحمر - سمك أبوسيف - الهلبوت.

✓ السلمون - التلفيش - الدلفين الأبيض - الأسقمري (سكنبري).

✓ الكراكي النهري - سمك موسى، ✓ الأسماك الصفراء الذيل.

---

(*) هناك أنواع من الأسماك والحيوانات البحرية - المذكورة في هذه القائمة وغيرها - غير متوفرة في بلادنا، لكنها متوفرة في بلاد أخرى.

### أسماك وحيوانات بحرية غير ضارة:

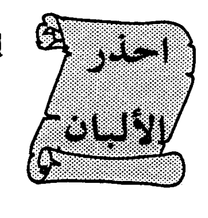
- أذن البحر - الأخفس - الترويت البحري .
- الأنشوجا - سمك موسى الرمادي - الحدوق - القرش - الدلفين الأبيض - الكركند .
- لوبستر - القريدس - القاروس الأزرق - الفرخ الأبيض .
- الشبوط النهري - بلح البحر - الحساس النهري - البطلينوس (صدف بحري) .
- الفرخ البحري - الحلزون البحري - سرطان البحر (كراب) .
- المحار - الكلماري - الحبار (صبيط) - الإربيان (جراد البحر) .
- الكراكي الصغير - التونة - الأنكليس - البجروس - السلحفاة البحرية .
- السمك المفلطح - السلفيش - الراخوس - الضفادع .
- الإسقلوب (محار مروحي) - الشبص .

### تجنبوا:

- البراكودة (سفرنة) .
- الرنجة المحفوظة بالخل - السلور .
- السلمون المدخن .
- الكافيار - الأخطبوط .
- محار الأذن .

## الحليب ومشتقاته والبيض

**هل الألبان من المأكولات المفضلة لأصحاب الفصيلة "O" ..؟**




إذا كنتم من أصحاب فصيلة الدم "O" عليكم أن تحدوا من استهلاككم للألبان والأجبان ؛ فأجسامكم لا تستطيع أن تخضع هذه المأكولات لعمليات تمثيل غذائي بشكل فعال .

لذلك لن تجد أي ذكر لأي منتج من الألبان ومنتجاتها مفيد لأصحاب هذه الفصيلة .

أما إذا كانت فصيلة دمكم "O" وأنتم من أصل أفريقي أسود فعليكم بإلغاء الألبان والأجبان والبيض أيضًا من نظامكم الغذائي ؛ فهضم هذه المأكولات صعب عليكم جدا .

في الواقع يعاني الكثير من سكان القارات ذوي الأصل الأفريقي الأسود من عدم تحمل اللاكتوز ؛ وهو سكر الحليب .

**ماذا عليكم فعله تجاه الألبان ومنتجاتها . . ؟!!**

يمكنكم استبدال حليب الحيوان بحليب الصويا ، وجبن التوفو المصنوعة منه ؛ فهي مفيدة جدا ، وتشكل مصدرا ممتازا من مصادر البروتين .

**وماذا عن البيض لأصحاب هذه الفصيلة؟!!**

يستطيع أصحاب الفصيلة "O" من غير الأصل الأفريقي الأسود أن يتناولوا أربع أو خمس بيضات على مدى الأسبوع ، وكمية قليلة من الأجبان والألبان ، لكن هذه الأصناف لا تمنحكم نوعية البروتين الجيدة التي تحتاجونها .

**نصيحة للفصيلة "O"**

أنصحكم - خاصة النساء - أن تأخذوا يوميا مكملا غذائيا من الكالسيوم ؛ فالألبان والأجبان هي أفضل مصدر طبيعي للكالسيوم الذي يمتصه الجسم بسهولة .

**ألبان وأجبان غير ضارة:**

- الزبد - الموتزاريلا .
- الجبن البلدي (جبن المزارع الذي لا يخمر) .
- جبن الصويا - الفيتا - حليب الصويا - جبن الماعز .

**تجنبوا:**

- الجبن الأمريكي .
- الجبن الأزرق (الركفورد) - الإيمانتال .
- حليب الماعز - النوشاتيل .
- الكاممبير - الغروير - الجبن المشللة .
- المخيض (اللبن الذي يبقى بعد نزع الزبد منه) .

- بروتين الحليب (كازيين) - السويس - الشيدر - الآيس كريم .
- مصل اللبن - الكولبي - الجارلسبرغ .
- الحليب الكامل الدسم - جبن بالقشدة .

## الزيوت والدهون

### هل مجموعة الزيوت مفيدة لهذه الفصيلة، وأي الأنواع أفضل..؟!!

الزيوت مفيدة لفصيلة الدم "O" : إنها مصدر هام للتغذية ، وهي تساعد الفصيلة "O" على التخلص من الفضلات السامة التي تترسب في الجسم .

ويفضل من هذه الزيوت الأنواع الأحادية غير المشبعة : كزيت الزيتون ، وزيت بذور الكتان ، إن لهذه الزيوت تأثيرا إيجابيا على القلب والشرايين ، ويمكنها تخفيض معدل الكوليسترول في الدم .

### زيوت مفيدة جدا:

✓ زيت بذور الكتان - زيت الزيتون .

### زيوت غير ضارة:

! زيت الكانولا - زيت كبد سمك القد - زيت السمسم .

### تجنبوا:

- زيت الذرة - زيت الفول السوداني (الفستق) .
- زيت بذور القطن - زيت العصفر .

## المكسرات والبذور

### هل هذه المأكولات مفيدة لأصحاب فصيلة الدم "O" ؟!!

يستطيع أصحاب الفصيلة "O" أن يجدوا في المكسرات والبذور مصدرا جيدا للحصول على البروتينات النباتية المكملة .

㊀ لكن هذا النوع من الغـذاء يجب أن لا يحـتل بأي شكل من الأشكال مكان اللحوم الغنية جدا بالبروتين .

㊀ ولأنها غنية جدا بالدهون لذا ينبغي عدم الإفراط فيهـا ؛ لأنهـا تزيد الوزن ، وعليكم أن تختاروا منها ما يناسبكم فقط .

㊀ ومن المؤكـد أن عليكـم تجنب تناول المكسـرات والبـذور إذا كنتم تريدون أن تصبحوا نحفاء .

✓ امضـغوا المكسرات جيدا لأنهـا تسـبب أحيـانا بعض المشـاكل الهـضمـيـة ، ويستحسن أن تأكلوها على شكل زبد ؛ فبهذا الشكل تكون أسهل على الهضم بخاصة إذا كنتم تعانون من المشاكل في القولون ، التي غالبا ما يصاب بها أصحاب الفصيلة "O" .

## مكسرات وبذور مفيدة جدا:

✓ بذور اليقطين (القرع العسلي) - الجوز .

## مكسرات وبذور غير ضارة:

㊀ اللوز - زبد السمسم - بذور دوار الشمس .

㊀ زبد اللوز - حوزبيكان - زبد بذور دوار الشمس .

㊀ الكستنا - الصنوبر - بذور العصفر .

㊀ البندق - الطحينة - جوز قاري .

## تجنبوا:

⊗ الجوز البرازيلي - زبد الفستق - الكاجو .

⊗ الفستق الحلبي - الليتشي - بذور الخشخاش .

⊗ الفول السوداني ( الفستق ) .

## البقوليات والحبوب

### هل البقوليات والحبوب من الأطعمة المتوافقة مع هذه الفصيلة ؟!

لا تتناسب البقول مع الفصيلة "O" كثيرا، رغم أن الذين ينتمي أجدادهم للعرق الأصفر (الآسيويين) اعتادوا على تناولها تقليديا.

في الواقع تكبح البقول لدى الفصيلة "O" التمثيل الغذائي للعناصر الغذائية الأخرى الأكثر أهمية؛ كتلك التي نجدها في اللحم مثلا، وتميل البقول أيضًا إلى جعل أنسجة العضلات أقل حموضة؛ في حين أن أصحاب الفصيلة "O" يتحركون ويتمرنون بشكل أفضل عندما تكون عضلاتهم أكثر حموضة.

وبصفة عامة أصحاب هذه الفصيلة لا يهضمون الحبوب والبقوليات بشكل جيد:

ⓘ قليلة هي البقول التي يمكن أن نعتبرها مفيدة جدا للفصيلة "O".

ⓘ لكن أنواع البقول المفيدة تساعد على تقوية جهاز الهضم، وعلى شفاء القروح المعوية، وهاتان مشكلتان تعاني منهما الفصيلة "O" بسبب ارتفاع نسبة الحموضة في المعدة، ورغم كل ذلك لا يجب أن ينقطعوا عن تناول البقول، إنما يأكلونها باعتدال، وكطبق مرافق لا أساسي، من وقت إلى آخر.

### بقوليات وحبوب مفيدة جدا*:

✓ فاصوليا الأدوكي - فاصوليا الأزوكي (متوفرة في الغرب).

✓ الفاصوليا الإسبانية الزهرية المشحة بالأحمر.

✓ الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء. ✓ اللوبيا أم عين سوداء.

### فاصوليا وبقول غير ضارة:

ⓘ الفاصوليا السوداء المكسيكية - فاصوليا الجيكاما المكسيكية.

ⓘ فول الصويا الأسود - فاصوليا الكلى الخضراء.

---

(*) هناك بعض البقوليات غير متوفر في بلادنا، ولكنه متوفر في بلاد أخرى.

- ! فاصوليا الكلى العريضة - الفاصوليا الحمراء .
- ! الفول - لوبيا مسلات - الحمص الفحلي .
- ! الفاصوليا البيضاء - اللوبيا الخضراء - البازلاء .
- ! فول الصويا الأحمر - قرون البازلاء التي تطهى بأكملها - فاصوليا مسلات .

**تجنبوا:**

- ✖ الفاصوليا الحمراء الكلوية - الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة .
- ✖ العدس الأصفر - العدس الأحمر . ✖ الترمس .

## الخبز ومنتجات القمح

### هل القمح مفيد لأصحاب الفصيلة "O" ؟

لا تتحمل الفصيلة "O" المنتجات المصنوعة من القمح ؛ لذلك يجدر بها أن تلغيها كليا من نظامها الغذائي .

يتفاعل اللكتين الموجود في القمح مع دم أصحاب فصيلة الدم "O" وجهازهم الهضمي ، ويمنع الجسم من امتصاص المغذيات المفيدة كما يجب ، وتعتبر المنتجات المصنوعة من القمح السبب الأول في زيادة الوزن لدى الفصيلة "O" ؛ فمادة الجالوتين الموجودة في جنين القمح تعيق عمليات التمثيل الغذائي ، ويؤدي التمثيل الغذائي الضعيف وغير الكافي إلى تحول الغذاء إلى طاقة ببطء شديد ؛ مما يجعل هذا الغذاء يتراكم في الجسم على شكل دهون .

**تجنبوا:**

- ✖ الكورن فليكس - سميد القمح - نخالة القمح .
- ✖ دقيق الذرة - الكورن فليكس المؤلف من خليط القمح والشعير .
- ✖ جنين القمح (نواته) - خبز القمح الكامل .

- الحبوب السبعة - البرغل .
- الكيك المصنوع من الذرة - خبز القمح الكامل .
- الكيك المصنوع من نخالة القمح .

**لاحظ أن:**

الخبز والكيك يمكن أن يكونا مصدر اضطرابات للفصيلة "O" ؛ لأن معظم أنواعهما تحتوي على دقيق القمح ، ويعود السبب في ذلك إلى أنهم غير مؤهلين جينيا لاستهلاك الحبوب .

### أنواع خبز وكيك غير ضارة:

- خبز الأرز الأسمر - الكيك المصنوع من نخالة الشوفان .
- الكيك المصنوع من الأرز - الخبز الخالي من الجلوتين .
- الرقائق المصنوعة من الأرز - الخبز المصنوع من دقيق الصويا .

**ماذا عن المعجنات والمكرونة؟!!**

هذه الأطعمة ليست ضرورية في نظامك الغذائي ، وينبغي الحد من استهلاكها لصالح الأطعمة الحيوانية والأسماك اللذان يعتبران أكثر نفعا للفصيلة "O" .

تصنع معظم أنواع المكرونة والمعجنات من دقيق القمح الغير متوافق مع هذه الفصيلة ؛ لذلك يجدر بأصحابها أن يختاروا بعناية نوع المعجنات الذي يأكلونه ، إذا رغبوا في طبق منها .

يتحمل أصحاب الفصيلة "O" المكرونة المصنوعة من دقيق الأرز أكثر من تلك المصنوعة من حبوب أخرى .

الأرز بنوعيه : الأبيض والبني اللون متوافق مع أصحاب الفصيلة "O" .

### حبوب غير ضارة

- طحين الأرز - الأرز البسمتي - الأرز الأسمر - الأرز الأبيض - الأرز البري .

# الخضراوات

## هل الخضراوات من الأغذية المستحبة لأصحاب فصيلة الدم "O" ؟

نعم . . وينبغي أن تشكل هذه الخضراوات ركيزة أساسية في نظامها الغذائي، وهناك أنواع عديدة من الخضراوات مسموح بها لفصيلة الدم "O".

① لكن لا يمكن لأصحاب هذه الفصيلة أن يأكلوا أنواع الخضراوات كافة، دون التمييز بينها؛ فبعض أنواع الخضراوات تسبب لهم مشاكل كبيرة:

**مثال على ذلك:** الكرنب والكرنب بروكسل (ملفوف صغير جدا) والقنبيط وأوراق الخردل الخضراء (الموستاردة).

فهذه الأنواع تكبح عمل الغدة الدرقية؛ وهي أصلا ضعيفة لدى الفصيلة "O".

أما الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، والغنية بفيتامين K : مثل الخس والبروكولي والسبانخ والملوخية والجرجير . . ؛ فهي مفيدة جدا للفصيلة "O" فهذا الفيتامين يساعد الدم على التجلط، ومن المعروف أن أصحاب الفصيلة "O" يفتقرون إلى عوامل كثيرة من عوامل تجلط الدم؛ وهم بحاجة إلى فيتامين K لمساعدتهم على ذلك.

✪ أما الباذنجان والبطاطس فيسببان لأصحاب هذه الفصيلة التهابا في المفاصل؛ لأن اللكتينات التي فيهما تترسب في الأنسجة المحيطة بالمفاصل.

✪ على أصحاب الفصيلة "O" أن يتجنبوا الذرة، بخاصة إذا كانوا يعانون من زيادة في وزنهم، أو كان لديهم استعداد وراثي للإصابة بمرض السكري. . فاللكتينات الموجودة بالذرة تعيق إفراز الأنسولين، وهذه حالة قد تؤدي إلى الإصابة بمرض السكري، وزيادة الوزن المفرطة.

**أما البندورة (الطماطم) فهي حالة خاصة جدا ...!!**

① تحتوي الطماطم على لكتينات قوية تدعى (Panhemaglutinans) ومعناه الكتينات التي تجعل خلايا الدم تتلاصق وتتكتل لدى الفصائل كافة، وتسبب الطماطم اضطرابا في الجهاز الهضمي الخاص بالفصيلة "A" ، والفصيلة "B" .

✓ ولكن أصحاب الفصيلة "O" يستطيعون أن يأكلوا الطماطم؛ فهي غير مؤذية لهم عندما يأكلونها.

## خضراوات مفيدة جدا:

✓ الخس - القلقاس - انقرع العسلي. ✓ الكرات.

✓ البروكلي - الثوم - البامية - الهندباء. ✓ الفجل - البصل الأحمر - البصل الأصفر.

✓ الكرنب - البقدونس - الفلفل الأحمر ✓ السبانخ - الراوند - اللفت.

✓ الأعشاب البحرية - البصل الإفرنجي - البطاطا الحلوة.

## خضراوات غير ضارة:

(!) الروكا (الجرجير) - الخس بكل أنواعه.

(!) الهليون - الزنجبيل - الشمندر - الهندباء الحمراء.

(!) الفاصوليا الخضراء - الفجل.

(!) الجزر - البصل الأخضر - الكرفس - البقدونس الإفرنجي.

(!) البازلاء الخضراء - الكزبرة - الزيتون الأخضر الجديد.

(!) الفاصوليا الخضراء الصغيرة - الخيار - نبتات الفجل - الشبت.

(!) الفلفل الحريف - الكوسة - الفلفل الأصفر.

(!) الطماطم - كل أنواع البطاطا الحلوة - الكوسة الإفرنجية.

## تجنبوا:

✖ الأفوكادو - الباذنجان - البطاطس.

✖ الكرنب الصيني - الكرنب الأحمر - الكرنب الأبيض - ملفوف بروكلي (الصغير).

✖ أوراق الخردل - القنبيط - الذرة البيضاء - الذرة الصفراء.

✖ الزيتون اليوناني - الزيتون الإسباني (الأخضر والأسود).

# الفواكه

### هل الفواكه مفيدة لهذه الفصيلة؟

لا تشكل الفواكه مصدرا هاما للألياف والفيتامينات فحسب، بل يمكن أن تكون بديلا ممتازا عن الخبز والمعجنات في نظام الفصيلة "O" الغذائي؛ ولذا يسمح للفصيلة "O" بتناول أنواع كثيرة من الفواكه.

✓ الخوخ الطازج المجفف والتين مفيدان جدا لفصيلة الدم "O"؛ لأن معظم الفواكه الداكنة اللون: كالفواكه الحمراء والزرقاء والبنفسجية تثير ردات فعل قلوية لا حامضية في الجهاز الهضمي، علما أن الجهاز الهضمي لدى أصحاب الفصيلة "O" يتميز بنسبة حموضة عالية؛ وهو يحتاج لعصارات قلوية لإقامة التوازن وتقليل التقرحات والتهيجات التي تطرأ على بطانة المعدة.

ⓘ لكن ليس معنى ذلك أن كل الفواكه القلوية مفيدة لأصحاب الفصيلة "O"؛ فالشمام مثلا قلوي أيضا لكنه يحتوي على نسبة عالية من العفونة، وأصحاب فصيلة الدم "O" شديدي الحساسية تجاهها؛ لذا يسمح لهم بتناول كافة أنواع الشمام باعتدال.

✖ شمام الكنتالوب (شمام برتقالي اللون من الداخل، رمادي وبيج من الخارج)، والشمام الأخضر من الداخل الأصفر من الخارج (honeydew) ينبغي الامتناع عن تناولهما كليا.

✖ أيضا على أصحاب الفصيلة "O" أن يتفادوا أكل البرتقال بكل أنواعه، واليوسفي، والفريز، لارتفاع نسبة الحموضة فيها.

ⓘ الجريب فروت (ليمون هندي).فاكهة أيضا، من الممكن تناولها باعتدال؛ لأنها تطلق خصائص قلوية بعد هضمها.

✖ تعاني الفصيلة "O" حساسية شديدة أيضا لجوز الهند والمنتجات التي تحتوي على جوز الهند: لا تستهلكوا جوز الهند، واقرأوا الملصقات التجارية بعناية للتأكد من أن ما تشترونه لا يحتوي على زيت جوز الهند.

**فواكه مفيدة جدا:**

✓ التين المجفف - التين الطازج .

✓ الخوخ الأسود - الخوخ الأخضر - الخوخ الأحمر - الخوخ المجفف .

**فواكه غير ضارة:**

ⓘ التفاح - العنب الأخضر - البطيخ - المشمش .

ⓘ العنب الأحمر - الموز - الجوافه - البابايا - عنب الدب .

ⓘ الكيوي - الدراق - البرتقال - الإجاص .

ⓘ الليمون الحامض - الكاكي (خرما) - الليمون الحامض الأخضر .

ⓘ الأناناس - الكشمش الأسود - الرمان - المانجو .

ⓘ البلح الأحمر - الزبيب - التوت الأحمر الداكن .

ⓘ الشمام الطويل الأصفر - الشمام الأخضر من الخارج والبرتقالي من الداخل .

ⓘ العنب الأسود - عنب أسود مائل إلى أزرق مغبر بالفضي - الجريب فروت .

**تجنبوا:**

⊗ التوت الأسود . ⊗ البرتقال بكل أنواعه .

⊗ جوز الهند - الشمام البرتقالي اللون من الداخل والرمادي أو البيج من الخارج .

⊗ الفراولة - اليوسفي .

## العصائر والمشروبات

**هل يمكن لأصحاب الفصيلة "O" أن يتناولوا العصائر المختلفة بحرية؟!**

✓ يفضل أن يشرب أصحاب الفصيلة "O" عصائر الخضراوات أكثر من عصائر الفواكه؛ لأن عصير الخضراوات قلوي أكثر .

✓ على أصحاب هذه الفصيلة أن يختاروا من عصير الفاكهة تلك العصائر التي لا تحوي نسبة عالية من السكروز .

⊛ كما أن عليهم أن يتفادوا العصائر الغنية بالسكر مثل عصير التفاح .

✓عصير الأناناس يساعدهم على تفادي مشكلة احتباس الماء ، والتورم في الأطراف ، تلك المشكلة التي تجعل وزنهم يزيد .

✓عصير الكرز الأسود مفيد لهم أيضا لأنه قلوي جدا .

## أنواع عصير مفيدة جدا:

✓ عصير الكرز الأسود - عصير الأناناس - عصير الخوخ .

## أنواع عصير غير ضارة:

① عصير أنواع الخضراوات المفيدة للفصيلة "O" - عصير الخيار - عصير الجزر .

① عصير الكرفس - عصير البابايا - عصير البندورة المخفف بالماء والليمون الحامض .

① عصير المشمش - عصير العنب .

## تجنبوا

⊛ عصير التفاح - عصير الكرنب (الملفوف) - عصير الليمون .

**وماذا عن المشروبات المتنوعة الأخرى لأصحاب هذه الفصيلة؟!**

قليلة هي المشروبات التي يسمح بها للفصيلة "O"؛ فإذا كانت فصيلة دمكم "O" فعليكم أن تكتفوا بالمياه الغازية والصودا والشاي الأصفر فهذه المشروبات ذات تأثير غير ضار .

✓ الشاي الأخضر مشروب تستعيضون به عن المشروبات الأخرى الغنية بالكافيين ، لكنه لا يحمل للفصيلة "O" فوائد علاجية تذكر .

⊛ المشكلة التي تسببها القهوة لمن فصيلة دمهم "O" هي أنها ترفع معدل الحموضة في معدتهم ؛ وهم لا يحتاجون مزيدا من الحموضة في معدتهم لأن لديهم الكثير منها ؛ فإذا كنتم ممن يحبون شرب القهوة لعلكم تستطيعون أن تبدأوا تدريجيا بتخفيف المقدار الذي تشربونه منها يوميا ، أما هدفكم النهائي فهو إلغاء القهوة من لائحة مشروباتكم ، وأنتم لن تشعروا بعوارض الانقطاع عن شرب القهوة : كالصداع

والتعب وسرعة الانفعال إذا تخليتم عنها تدريجيا، والشاي الأخضر بديل جيد عنها، وهو يحتوي على مادة الكافيين أيضا.

### مشروبات مفيدة جدا:

✓ مياه معدنية فوارة.

### مشروبات غير ضارة:

ⓘ الشاي الأخضر.

### تجنبوا

- القهوة - الكولا - القهوة الخالية من الكافيين.
- الكولا دايت (للرجيم) - المشروبات الغازية الأخرى.
- الشاي الأسود الخالي من الكافيين - الشاي الأسود العادي.

## التوابل والبهارات

**هل من الممكن أن يتناول أصحاب هذه الفصيلة أنواع التوابل المختلفة؟!**

✓ التوابل المعدة من عشب البحر البني أو مسحوقه مفيدة لأصحاب الفصيلة "O"؛ لأنها غنية باليود الذي يضبط عمل الغدة الدرقية.

✓ ويعتبر الملح المدعم باليود مفيد لهم أيضا؛ لكن عليهم استخدامه بكميات قليلة جدا، ومن وقت لآخر.

✓ عشب البحر البني فعال جدا كغذاء يضبط عملية التمثيل الغذائي، وهو يساعد كثيرا على التخلص من الوزن الزائد.

✓ البقدونس يلطف جهازهم الهضمي، تماما كما تفعل بعض التوابل الحريفة: مثل الكاري ومسحوق الفلفل الأحمر الحريف.

- البهار الأسود والأبيض والخل أصناف مهيجة لمعدتهم.

**وماذا عن السكاكر ووسائل التحلية؟**

ⓘ لا تؤذيكم المحليات: كالسكر والعسل، ولا حتى الشوكولا، إنما عليكم أن تكتفوا بأقل قدر ممكن، ولا تتناولوها إلا من وقت إلى آخر.

### توابل وبهارات مفيدة جدا:

✓ الخروب - الفلفل الأحمر الحريف. ✓ الكاري - الكركم (عقدة صفراء).

✓ عشب البحر البني - البقدونس.

### بهارات وتوابل ومحليات غير ضارة:

ⓘ الثوم الأخضر - البهارات السبع.

ⓘ الشوكولا - خلاصة اللوز - القرنفل - اليانسون.

ⓘ شراب الأرز الأسمر - الكزبرة - البقدونس الإفرنجي.

ⓘ الكمون - الشبت - صلصة الصويا - الثوم - الفلفل الحريف.

ⓘ النعناع السنبلي - النعناع البري - سكر القصب الأسمر - العسل.

ⓘ الفلفل الحلو - السكر الأبيض - فجل الخيل - السكر الأسمر.

ⓘ المردقوش - الزعفران - التمر هندي - النعناع.

ⓘ دبس السكر (عسل أسود) - الخردل الجاف.

### تجنبوا

⊗ البهار الأبيض - القرفة - الفانيليا.

⊗ نشا الذرة - خل التفاح - شراب الذرة.

⊗ الخل البلسمي - جوزة الطيب - الخل الأحمر.

⊗ البهار الأسود المطحون - الخل الأبيض.

#### هل المخللات والصلصات مفيدة لهذه الفصيلة؟:

يصعب على أصحاب الفصيلة "O" هضم المخللات؛ **فهي تهيج بطانة معدتهم بشدة**، وأنا أوصيهم بالابتعاد عن المطيبات كافة، والاستعاضة عنها بالمتبلات الصحية: مثل زيت الزيتون، وعصير الليمون الحامض، والثوم.

① لكن إن كنتم ترغبون بتناول الخردل أو الصلصة الجاهزة مع السلطة أو الطعام؛ فاستخدموها باعتدال، مع اختيار الأصناف القليلة الدهون والسكر.

① وبصفة عامة ما من مخللات ولا صلصات مفيدة لفصيلة الدم "O".

① صحيح أنكم تستطيعون أكل الطماطم من وقت لآخر، لكن عليكم تجنب الكاتشاب لأنه يحوي مكونات أخرى غير البندورة كالخل مثلا.

### مطيبات غير ضارة:

① الخردل - مربات الفواكه المسموح بها.

① صلصات السلطة الجاهزة (قليلة الدهون، وذات المكونات المسموح بها).

### تجنبوا

⊗ الكتشاب - المخللات بكل أنواعها. ⊗ الشبت المخلل.

⊗ المايونيز - المخللات الحلوة والحامضة.

## الأعشاب

### أي الأعشاب مفيد لأصحاب فصيلة الدم "O"؟

تعتبر الأعشاب وسيلة تقويكم على نقاط الضعف الطبيعية بكم، وفيما يختص بالفصيلة "O" ينبغي التركيز على الأنواع التي تهدئ الجهاز الهضمي، وتقوي جهاز المناعة.

ثمة أعشاب كثيرة لها هذا التأثير؛ ومنها النعناع البري والبقدونس وثمر الورد البري.

هناك أعشاب أخرى مثل الألفافا والأرقطيون ترهق جهاز المناعة، وتسيل الدم؛ وهذه مشكلة بالنسبة للفصيلة "O"

### أعشاب مفيدة جدا:

✓ أوراق الفلفل - حشيشة الدينار (جنجل).

✓ ثمر الورد البري - عشب الطير (عين العصفور).

✓ الزيزفون - الأرالية (ساسالي) - التوت.

✓ الدرداء - الحلبة - البقدونس .

✓ الزنجبيل - النعناع - الفلفلي (روح النعناع) .

**أعشاب غير ضارة:**

① النعناع البري - الجنسنج - البابونج. ① الشاي الأخضر - الزعرور البري .

① البتولا البيضاء (شجرة القضبان) العرقسوس . ① النعناع السنبلي - الصعتر .

**تجنبوا :**

⊗ الألفافا ( برسيم - فصة - باقية) - الأخيناسيا .

⊗ عشبة القديس يوحنا - الألوة (الصبر) .

⊗ الجنطيانا - السنا (سنا مكي) الأرقطيون .

⊗ حشيشة السعال (فرفرة) - النقل الأحمر - الرواند .

## المكملات الغذائية

**هل من المفيد تقديم المكملات الغذائية للفصيلة "O"؟!**

بداية أقصد بالمكملات الغذائية : تلك المستحضرات التي تحتوي على مجموعة من الفيتامينات والأملاح المعدنية التي من الممكن تناولها مع برنامجكم الغذائي .

الدور الذي تلعبه هذه المكملات الغذائية : سواء كانت فيتامينات أو معادن أو أعشاب هو التعويض عن أي نقص في العناصر الغذائية ناتج عن خلل في نظامكم الغذائي ، وهي أيضا تُؤَمِّنُ لكم الحماية الإضافية حيثما تحتاجون إليها .

وبالنسبة لأصحاب فصيلة الدم "O" تلعب هذه المكملات الغذائية دورا هاما لديهم ، ومن أهم ما تقدمه لهم .

✓ تنشيط عملية التمثيل الغذائي . ✓ زيادة قدرة الدم على التجلط .

✓ منع حدوث التهابات . ✓ ضبط عمل الغدة الدرقية .

بعض أنواع الفيتامينات والمعادن متوفرة بكثرة في طعام الفصيلة "O" وبالتالي لا يحتاج أصحاب الفصيلة "O" لأخذها على شكل مكملات غذائية . . . من

تلك المعادن والفيتامينات نذكر فيتامين C والحديد، علما أنه ليس هناك مانع أن يأخذوا ٥٠٠ ملج من فيتامين C يوميا على شكل حبوب مكملة.

وهم لا يحتاجون مكملا من فيتامين D؛ فالأطعمة الغنية بهذا الفيتامين كثيرة، والمصدر الأفضل والطبيعي لهذا الفيتامين هو نور الشمس.

وضعت هذه التوصيات كلها على أساس التزامكم بالنظام الغذائي الخاص بالفصيلة "O".

## ما أهم المكملات المفيدة لأصحاب هذه الفصيلة؟!

### فيتامين B:

أصحاب الفصيلة "O" يعانون من بطء علميات التمثيل الغذائي لديهم؛ لهذا يستطيع فيتامين B المركب أن يزود عمليات التمثيل في جسمكم بشحنات نشاط قوية.

إذا أردتم أن تجربوا جرعة عالية من فيتامين B المركب عليكم التأكد من خلوه من أية مادة كيميائية استعملت لتحضيره على شكل حبوب أو مستحضر.

**كلوا الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين B مثل:**

- ✓ اللحوم - المكسرات. ✓ الكبد والكلاوي.
- ✓ الخضراوات ذات الألوان الخضراء الداكنة اللون المسموح بها.
- ✓ البيض باعتدال. ✓ الفواكه - السمك.

### فيتامين K:

تنخفض لدى أصحاب الفصيلة "O" العوامل التي تؤدي إلى تجلط الدم، الأمر الذي يسبب لهم مشكلة عندما ينزفون، فعليهم إذا أن يحرصوا على أخذ الكثير من فيتامين K عن طريق المأكولات الواردة في النظام الغذائي، ولا يُنصح عامة بأخذ مكمل غذائي من فيتامين K.

لذلك يستحسن أن ينتبه أصحاب الفصيلة "O" للنوع الذي يتناولونه، وأن يختاروا الأطعمة الغنية جدا بهذا العنصر الغذائي الضروري جدا للفصيلة "O":

- ✓ الكبد - صفار البيض. ✓ الراوند.
- ✓ الخضراوات الورقية الخضراء: الكرنب، السبانخ . . .

## الكالسيوم:

ينبغي للأشخاص الذين فصيلة دمهم "O" أن يكملوا نظامهم الغذائي بالكالسيوم دائمًا؛ لأن نظامهم الغذائي لا يتضمن مشتقات الحليب، والذي يعد المصدر الأفضل لهذا المعدن، ولأن أصحاب الفصيلة "O" يتعرضون للإصابة بالالتهابات في المفاصل، وذلك يوضح حاجة هذه الفصيلة إلى أخذ مكمل غذائي من الكالسيوم.

يستحسن أن يتناولوا جرعات عالية من الكالسيوم (٦٠٠ إلى ١١٠٠ ملج من الكالسيوم) تسري هذه النصيحة على أصحاب الفصيلة "O" كلهم؛ لكنها ضرورية ومفيدة أكثر للأطفال أصحاب الفصيلة "O" أثناء مرحلة النمو: (من عمر سنتين إلى ٥ سنوات، ومن ٩ سنوات إلى ١٦ سنة) وفي مرحلة ما بعد سن اليأس عند المرأة (بعد انقطاع الحيض نهائيا)، على أصحاب الفصيلة "O" أن يتناولوا المأكولات الغنية بالكالسيوم كجزء أساسي ودائم في نظامهم الغذائي.

**مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفصيلة "O":**

✓ السردين (غير منزوع الحسك) - السلمون المعلب (غير منزوع الحسك).

✓ البروكلي - أوراق الملفوف غير المتكور (أشبه بأوراق الخس).

## اليود:

يتعرض أصحاب الفصيلة "O" لاضطرابات في عملية التمثيل الغذائي التي تتم في الغدة الدرقية بسبب نقص في اليود، تنتج عن هذه الاضطرابات أعراض جانبية متعددة نذكر منها: زيادة الوزن، واحتباس الماء في الجسم، والتعب، يعتبر اليود العنصر الأساسي الضروري لإنتاج الهرمونات الدرقية، وفي حين ننصح أصحاب الفصيلة "O" بعدم أخذ مكمل غذائي من اليود إلا أنهم يستطيعون أن يحصلوا على حاجتهم من اليود في النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "O".

**مأكولات غنية باليود، مفيدة للفصيلة "O":**

✓ منتجات البحر (بخاصة أسماك المياه).

✓ عشب البحر البني (Kelp).

✓ الملح المدعم باليود (باعتدال).

### العرقسوس:

يمكن أن تسبب الحموضة المفرطة في معدة أصحاب الفصيلة "O" تهيجات وقروحا، وهذا أمر شائع لديهم، لذا فقد يساعدهم تركيبة محضرة من العرقسوس (تسمى: DGL) على تخفيف هذه التهيجات، وعلى شفاء القروح.

### الفوقس الحويصلي (طحلب أسود) Fucus vesiculosus:

الفوقس الحويصلي؛ هو عشب من جنس عشب البحر البني، غذاء مفيد جدا لأصحاب الفصيلة "O"

هذه العشبة البحرية تحمل مكونات مثيرة للاهتمام، تتذكر أن الفركتوز هو السكر الأساسي في تركيبة المولدات المضادة الخاصة بالفصيلة "O"، يساعد الفركتوز المتوفر بالفوقس الحويصلي على حماية بطانة الأمعاء لدى أصحاب الفصيلة "O"، وبخاصة من البكتيريا المسببة للقرحة Hpyiori التي تلتصق بالفركتوز الذي يغلف معدة أصحاب الفصيلة "O".

وقد اكتشف أيضا أن الفوقس الحويصلي فعال جدا حيث يساعد عادة على التخلص من الوزن الزائد لدى الفصيلة "O" بخاصة الذين يعانون من اضطرابات الغدة الدرقية.

يبدو أن سكر الفركتوز في الفوقس الحويصلي يعمل على إعادة التمثيل الغذائي إلى حالته الطبيعية؛ مما يؤدي إلى التخلص من الوزن الزائد.

**ملاحظة:** صحيح أن الفوقس الحويصلي عرف منذ وقت طويل بقدرته على خفض الوزن الزائد لدى الفصيلة "O"، إلا أنه لا يمتلك التأثير نفسه على الفصائل الأخرى.

## تجنبوا

### فيتامين A:

قبل تناول المكملات الغذائية المحتوية على فيتامين A وخاصة المشتقة من زيوت السمك أنصح أصحاب فصيلة الدم "O" باستشارة الطبيب؛ لأن دمهم يتجلط ببطء شديد، وفيتامين A يساعد علي تسييل الدم، لكنهم يستطيعون طبعا أن يستفيدوا من الأطعمة الغنية بفيتامين A أو البيتاكاروتين المذكورة في النظام الغذائي المناسب لهم.

**مأكولات غنية بفيتامين A مفيدة للفصيلة "O":**

✓ الخضراوات الصفراء اللون والبرتقالية.

✓ الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والمسموح بها.

### فيتامين E:

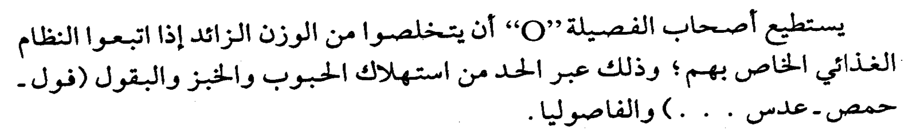
لا يُنصح كذلك بأن يأخذ أصحاب الفصيلة "O" مكملات غذائية من فيتامين E ؛ لأنها تعقد مشكلة تجلط الدم البطيء لديهم.

في المقابل يمكنهم أخذ فيتامين E من الأطعمة المسموح بها في نظامهم الغذائي.

**مأكولات غنية بفيتامين E مفيدة للفصيلة "O":**

✓ الزيوت النباتية - الكبد. ✓ المكسرات.

✓ الخضراوات الورقية الخضراء المسموح بها.



## ما الذي يجعل أصحاب فصيلة الدم "O" يتخلصون من الوزن الزائد

يستطيع أصحاب الفصيلة "O" أن يتخلصوا من الوزن الزائد إذا اتبعوا النظام الغذائي الخاص بهم؛ وذلك عبر الحد من استهلاك الحبوب والخبز والبقول (فول - حمص - عدس . . .) والفاصوليا.

العامل الأول الذي يجعل وزنهم يزيد هو الجلوتين الموجود في جنين القمح (نواته) والمنتجات المصنوعة من القمح الكامل؛ فهذا النوع من الغذاء يؤثر في علمية التمثيل الغذائي لديهم، وتنتج عنه حالة معاكسة لحالة الخلل الكيتوني.

تكبح لكتينات الجلوتين التمثيل الغذائي للأنسولين في خلاياهم؛ فتمنع عملية

حرق السعرات وتحويلها إلى طاقة، يعتبر استهلاك الجلوتين بالنسبة لهم بمثابة تعبئة خزان السيارات بالوقود غير المناسب لها؛ فبدلا من أن يجعل هذا الوقود محرك السيارة يعمل بكفاءة سوف يعطله.

للذرة التأثير نفسه، لكن ليس بمقدار الأذى الناتج عن القمح، الذي يسرع زيادة الوزن.

هناك العديد من الأشخاص أصحاب الفصيلة "O" سرعان ما تخلصوا من الكيلو جرامات الزائدة عندما ألغوا القمح ومنتجاته من نظامهم الغذائي.

ثمة عوامل أخرى تؤدي إلى زيادة الوزن؛ فبعض أنواع الفاصوليا والبقول الأخرى، وبخاصة العدس والفاصوليا الحمراء الكلوية الشكل تحتوي على لكتينات تتراكم في أنسجة عضلات أصحاب فصيلة الدم "O"؛ فتجعلها قلوية أكثر من اللازم؛ فتصبح بالتالي غير مشحونة للنشاطات الجسدية.

يستطيع أصحاب الفصيلة "O" أن يكونوا أكثر نحافة إذا كانت أنسجة عضلاتهم تميل قليلا إلى الحموضة نتيجة عمليات التمثيل الغذائي؛ ففي هذه الحالة يمكنهم حرق السعرات الحرارية بسرعة أكبر.

العامل الثالث من عوامل زيادة الوزن لدى أصحاب الفصيلة "O" يرتبط بضبط عمل الغدة الدرقية؛ فهم معرضون للنقص في معدلات الهرمون الذي تفرزه الغدة الدرقية.

تحدث هذه الحالة التي تسمى قصور الغدة الدرقية نتيجة نقص في مادة اليود لدى الفصيلة "O"، واليود عنصر كيميائي مهمته الوحيدة في الجسم ضبط معدل إفراز الهرمون الدرقي، ومن عوارض القصور الدرقي: زيادة الوزن، احتباس الماء في الجسم، ضعف العضلات والتعب.

إضافة إلى الاعتدال في كمية الطعام الذي يتناولونه، يجب عليهم اختيار اللحوم الأقل دهونا للحفاظ على وزنهم وتجنب السمنة، ويفترض بهم أيضًا ألا يركزوا على أطعمة معينة لأن لها تأثيرا خافضا للوزن، ويتجنبوا مأكولات أخرى لها التأثير المعاكس، وفيما يلي دليل مختصر لهذه الأنواع من الأطعمة:

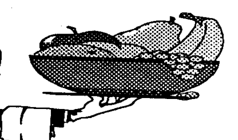
**المأكولات التي تزيد الوزن:**

| | |
|---|---|
| جلوتين القمح . | يؤثر في فاعلية الأنسولين في الجسم، يبطئ عملية التمثيل الغذائي للطعام . |
| الذرة . | تؤثر في فاعلية الأنسولين في الجسم، تبطئ عملية التمثيل الغذائي للطعام . |
| الفاصوليا الحمراء على شكل كلية | تعيق حرق الوحدات الحرارية . |
| الفاصوليا البيضاء ذات الحجم الصغير | تعيق حرق الوحدات الحرارية . |
| العدس | يمنع التمثيل الغذائي العناصر الغذائية بشكل صحيح . |
| الملفوف | يمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية . |
| ملفوف بروكسل صغير الحجم | تمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية . |
| القنبيط | تمنع إفراز هرمونات الغدة الدرقية . |
| أوراق الخردل | تكبح عمل الغدة الدرقية . |

**المأكولات التي تساعد على خسارة الوزن الزائد:**

| | |
|---|---|
| عشب البحر البني (Kelp) | غني باليود، يزيد إفراز الهرمونات الدرقية . |
| ثمار البحر | غنية باليود، تزيد إفراز الهرمونات الدرقية . |
| الملح المدعم باليود | غني باليود، يزيد إفراز الهرمونات الدرقية . |
| الكبد | مصدر للفيتامين B، يزيد فاعلية عملية الأيض . |
| اللحوم الحمراء | تزيد فاعلية عملية التمثيل الغذائي للطعام . |
| الكرنب - السبانخ - البروكلي . | تزيد فاعلية عملية التمثيل الغذائي للطعام . |

✓ يستحسن أن تحصلوا على اليود من مصادر طبيعية ؛ كثمار البحر، وعشب البحر البني ؛ لأن الصوديوم (أو ملح الطعام) يمكن أن يساعد على ارتفاع ضغط الدم، واحتباس الماء داخل الجسم .





**الإفطار:**

شريحة خبز أبيض + قليل من المربى ( من الأنواع المسموح بها)

+ بيضة مسلوقة + ثمرة موز أو عصير أناناس

+ شاي أخضر ، أو أي مشروب عشبي .

**الغداء:**

سلطة خضراء + صدر دجاج

+ ثمرتين من الخوخ + مياه معدنية .

**وجبة إضافية:**

تفاح أو قرع عسلي أو تين أو بلح + مياه معدنية

**العشاء:**

سمك أو شرائح من لحم الغنم + أرز غامق

+ خضراوات مسلوقة + مياه معدنية .

**قبل النوم:**

سلطة فواكه (من الفواكه المسموح بها) .

✓ لا تفرطوا في الأطعمة السمينة ، الغنية بالسعرات .

✓ كلما التزمتم بالتوصيات الغذائية ، وبتناول الطعام المتوافق معكم تحسنت صحتكم ، وقل وزنكم .

✓ أكثروا من تناول المياه المعدنية والشاي الأخضر .



# الرياضة المناسبة لأصحاب فصيلة الدم "O"



يفترض بأصحاب الفصيلة"O" الأصحاء أن يفرغوا الطاقة الهرمونية المتراكمة داخلهم عبر التمارين الرياضية القوية والمكثفة، وأجسادهم مجهزة تماما لهذا النشاط.

✓ الرياضة أمر حيوي جدا بالنسبة لصحة الأشخاص الذين ينتمون لفصيلة الدم"O" ؛ لأن وقع الضغط النفسي عليهم مباشر وجسدي، والتمارين الرياضية لا تبهج حالتهم النفسية فحسب، وإنما تساعدهم في الحفاظ على وزنهم المناسب، وعلي تأمين توازنهم العاطفي والانفعالي، وتمنحهم أيضًا الثقة بالنفس.

✓ أصحاب فصيلة الدم"O" الذين يريدون أن يتخلصوا من الوزن الزائد عليهم أن يمارسوا الرياضة المكثفة؛ فهذا النوع من التمارين يجعل العضلات أكثر حموضة، وينتج عنه حرق الدهون بطريقة أسرع.

❀ أما أصحاب الفصيلة"O" الذين لا يمارسون الرياضة المناسبة يجدون أنفسهم مرهقين في فترات الضغط النفسي، والمتعبة أصلا.

وإليكم بعضا من التمارين المناسبة لكم يمكنكم ممارستها كلها معا أو بعضها، لكن المهم أن تمارسوا أحدها أو بعضها أربع مرات في الأسبوع على الأقل لتحصلوا على نتائج جيدة.

| التمرين | مدته | أسبوعيا |
|---|---|---|
| أيروبيك | ٤٠ ـ ٦٠ دقيقة | ٣ ـ ٤ مرات |
| السباحة | ٣٠ ـ ٤٥ دقيقة | ٣ ـ ٤ مرات |
| الجري | ٣٠ دقيقة | ٣ ـ ٤ مرات |
| رفع الأثقال | ٣٠ دقيقة | ٣مرات |
| السير المتحرك | ٣٠ دقيقة | ٣مرات |
| صعود السلالم | ٢٠ ـ ٣٠ دقيقة | ٣ ـ ٤ مرات |

| التمرين | مدته | أسبوعيا |
|---|---|---|
| الفنون القتالية | ٦٠ دقيقة | ٢ ـ ٣ مرات |
| الملاكمة على أنواعها | ٦٠ دقيقة | ٢ ـ ٣ مرات |
| ألعاب الجمباز | ٣٠ ـ ٤٥ دقيقة | ٣ مرات |
| ركوب الدراجة الهوائية | ٣٠ ـ ٤٥ دقيقة | ٣مرات |
| المشي السريع | ٣٠ ـ ٤٠ دقيقة | ٥مرات |
| الرقص | ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة | ٣ مرات |
| ركوب المزلاجين roller skate | ٣٠ دقيقة | ٣ ـ ٤ مرات |

## تمارين رياضية للفصيلة "O"

### قبل التمارين:

عليكم البدء بتمارين التحمية فهي هامة جدا :

تقي من أي ضرر يمكن أن يلحق بالعضلات .

هذه التمارين تجعل الدم يتدفق نحو العضلات فتصبح مستعدة للتمرين الفعلي : سواء كان مشيًا أو ركضا ، أو ركوب دراجة هوائية ، أو أية رياضة أخرى .

تضمن تمارين التحمية حركات مد وتليين ؛ لتفادي تمزق العضلات ورباطاتها .

بعد التمارين الرئيسة لا تنسوا تمارين الاسترخاء التي تعيد عضلات الجسم إلى طبيعتها ، وتقلل تقلصها وتوترها .

### تذكروا أن:

- الهدف من الرياضة مواجهة الضغط النفسي بالحركة .
- المدهش أن أفضل علاج للتعب والإحباط لدى الفصيلة "O" هو النشاط الرياضي .

## كلمة أخيرة

## شخصية فصيلة الدم "O":

كل شخص من فصيلة الدم "O" يملك في جيناته ذكريات القوة والقدرة على التحمل والاعتماد والإقدام والتفاؤل الفطري .

كان أصحاب فصيلة الدم "O" الأوائل مثال العناد والنشاط والحفاظ على الذات .

فأنتم أشداء وأقوياء ، وقودكم النظام الغذائي الغني بالبروتينات ، والرياضة الجسدية القوية هي خير ما يناسبكم .

في الواقع ستصبحون محبطين ومترددين ، ويزيد وزنكم إن حرمتم الرياضة .

لعلكم ورثتم أيضا السعي إلى النجاح ، والميزات القيادية التي كان أصحاب الفصيلة "O" الأوائل يتحلون بها : وهي القوة ، والثقة بالنفس ، والسلطة المكللة بالصحة الجيدة والتفاؤل .

* * *

## فصيلة الدم (A)

ذكرنا من قبل أنه مع زيادة عدد البشر الذين ينبغي إطعامهم زاد التنافس على الطرائد؛ فبدأ الإنسان هجرة جديدة؛ فخرج من أفريقيا إلى أوروبا وآسيا بحثا عن اللحوم، وبدأ البحث عن نوع آخر من الغذاء؛ فبدأ نظاما غذائيا يعتمد مكونات من الثمار العنبية البرية كتوت العليق والحشائش والجذور والجوز واللوز والبندق والحيوانات الصغيرة.

ومع انتقالهم شمالا أصبح لون بشرتهم فاتحا أكثر وأكثر، والبشرة البيضاء الفاتحة تقاوم أكثر من البشرة الداكنة تأثير الصقيع والجليد، وتستطيع تحويل فيتامين D الناتج عن أشعة الشمس بشكل أفضل.

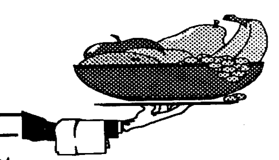
ونتيجة لهذه الظروف البيئية الجديدة ظهرت فصيلة الدم "A" في مكان ما من آسيا.

ففصيلة الدم "A" تمثل المهاجرين الأوائل الذين تأقلموا على الظروف البيئية الجديدة في بلاد المهجر، واعتمدوا في غذائهم على الزراعة التي علمتهم التعاون والاتحاد مع الآخرين، بدل روح التنافس والعراك التي اتصف بها أصحاب فصيلة الدم "O" الذين اعتمدوا على الصيد والقتال.

وحتى عصرنا هذا مازالت فصيلة الدم "A" أكثر انتشارا لدى الأوروبيين الغربيين، وقل عدد من يحملون هذه الفصيلة كلما اتجهنا شرقا مبتعدين عن أوروبا الغربية.

وتوجد هذه الفصيلة أيضا في آسيا، وتضم اليابان إحدى أكبر المجموعات السكانية التي تحمل فصيلة الدم "A" في منطقة شرق آسيا.

لاحظ أن كل فصيلة من فصائل الدم ورثت صفاتها الوراثية من الأجداد منذ بداية الحياة البشرية حتى وقتنا الحاضر.. ولقد دُمغت كل فصيلة بسمات وصفات سوف تبقى محفورة في نواة كل خلية من خلايا أجسامنا إلى أبد الآبدين لنورثها لأبنائنا وأحفادنا.



## الفصيلة "A": المزارع:

### السمات العامة لأصحاب هذه الفصيلة:

١ - فصيلة الإنسان النباتي الأول، الذي اعتمد في غذائه على ما يحصده من ثمار ونباتات.

٢ - يحصد ما يزرعه . . وهو يتآلف مع كل ما هو طبيعي، ولا يتوافق مع الأغذية المصنعة، أو المضاف إليها مواد كيماوية، أو مواد حافظة.

٣ - جهازهم الهضمي حساس.

٤ - لهم جهاز مناعة متساهل.

٥ - يتكيفون جيدا مع العادات الغذائية الخاصة بهم، والأحوال البيئية التي تناسبهم.

٦ - يتحملون الضغط النفسي بشكل أفضل إذا اعتمدوا وسائل فعالة للاسترخاء،

٧ - يحتاجون طعاما نباتيا ليظلوا نحفاء، وقادرين على الإنتاج.

### النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "A"

✪ يتمتع من يحمل فصيلة الدم "A" بالنشاط والإنتاج إذا اتبع أنظمة غذاء نباتية، إنها صفة موروثة من أجداده المزارعين الذين استقروا في أراضيهم وتخلوا عن الحروب.

✪ على أصحاب الفصيلة "A" الحساسة أن يحصلوا على طعام طبيعي قدر الإمكان، فهذه الفصيلة بالذات تتطلب ممن يحملها أن يختار طعاما طازجا نقيا عضويا (خال من الأسمدة والمبيدات الكيماوية).

✪ الأشخاص الذين يحملون هذه الفصيلة إذا اتبعوا النظام الغذائي المخصص لهم ـ الذي يتوافق معهم يستطيعون تقوية جهازهم المناعي، ويقطعون الطريق على

الأمراض الخطيرة التي تهددهم؛ فهم معرضون للإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان.

✪ لكن الإصابة بهذه الأمراض ليست أمرا محتوما؛ فثمة أمور موروثة إيجابية يحملها أصحاب الفصيلة "A" من أجدادهم: هي القدرة على استعمال أفضل ما يمكن أن تقدمه الطبيعة لمصلحتهم.

## اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

**هل اللحوم مناسبة لأصحاب فصيلة الدم "A" كما هو الحال مع أصحاب فصيلة الدم "O"؟!!!**

إذا رغب أصحاب هذه الفصيلة في الحماية من الأمراض والمحافظة على صحتهم كما يجب، عليهم أن يلغوا من نظامهم الغذائي كل أنواع اللحوم واستبداله بالأغذية النباتية للحصول على أفضل النتائج الممكنة من هذا النظام.

وإذا كان الاستغناء عن اللحوم التي يعشقونها صعبا عليهم فيمكنهم في البداية:

✪ تقليل عدد وجبات اللحوم تدريجيا، مع اختيار القطع الأقل دهونا، علما أن لحم الدواجن أفضل من اللحوم الحمراء.

✪ عليهم استبدال اللحوم بالأسماك عدة مرات في الأسبوع.

✪ عليهم أن يعتمدوا الشي لطهو اللحوم.

✪ عليهم أن يتجنبوا كليا اللحوم المصنعة كالبسطرمة والهوت دوج والبلوبيف واللانشون والسجق واللحوم الباردة؛ فهذه المنتجات تحتوي على مادة النيتريت التي تساهم في ظهور سرطان المعدة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم نسبة الحوامض في المعدة، وهذه إحدى خاصيات أصحاب فصيلة الدم "A".

### لحوم غير ضارة:

Ⓘ لحم الدجاج. Ⓘ الديك الرومي. Ⓘ لحم الديك البلدي.

**تجنبوا:**

- ⊛ لحم الأرانب - لحم الإوز - لحم البط .
- ⊛ لحم البقر - لحم البقر المفروم - القلب - الكبد .
- ⊛ لحم الطير السماني .
- ⊛ لحم الحمل - لحم العجل .
- ⊛ لحم الجاموس - لحم الغنم - لحم الغزال .
- ⊛ البسطرمة - السجق - الهامبورجر - البولوبيف .

## الأسماك وحيوانات البحر

**هل من الممكن أن يتناول أصحاب فصيلة الدم "A" الأسماك بدلا من لحوم الحيوانات التي لا تتوافق معهم ؟!**

بصفة عامة يستطيع من يحمل فصيلة الدم "A" أن يأكل الأسماك وحيوانات البحر بكميات قليلة من ٣ - ٤ مرات في الأسبوع .

⊛ لكن ينبغي أن يتجنبوا أكل لحم السمك الأبيض : كسمك موسى والسمك المفلطح ؛ فهذا النوع من الأسماك يحتوي على لكتين باستطاعته تهييج الجهاز الهضمي الحساس عند الفصيلة "A".

**أسماك وحيوانات بحرية مفيدة جدا:**

- ✓ سمك الشبوط النهري - الفرخ الفضي .
- ✓ القد - السمك القزحي - الحلزون البحري .
- ✓ الأسماك الصفراء اللون - الماكريل .
- ✓ السلمون - السردين - الفرخ النهري .

**أسماك وثمار بحر غير ضارة:**

- ⓘ أذن البحر (صدف) - القرش .
- ⓘ الفرخ البحري - الحساس النهري .
- ⓘ الفرخ الأبيض - الكراكي النهري .
- ⓘ النهاش - الأسماك الصفراء الذيل .
- ⓘ أبو سيف - الحنش - التونا .

**تجنبوا:**

- أنشوجة (أنشوا) ـ القاروس الأزرق .
- الكافيار ـ البراكودة ـ الدولفين الأبيض .
- القنبر ـ محار الأذن ـ الإستاكوزا ـ الجمبري .
- سرطان البحر (كراب) ـ الجندوفلي .
- الرنجة الطازجة ـ الرنجة المخللة .
- الفريدس (روبيان) ـ الكركند .
- سمك موسى ـ سمك موسى الرمادي ـ السمك المفلطح .
- السلمون المدخن ـ القاروس المتلم .
- الحبار (صبيط) ـ الأخطبوط ـ الحدوق .
- محار ـ الهلبوت .

## البيض والحليب ومشتقاته

### هل الألبان ومنتجاتها والبيض متوافقة مع هذه الفصيلة؟!!

ينبغي على أصحاب هذه الفصيلة أن يتجنبوا كل المنتجات المعدة من الحليب الكامل ومنتجاته .

ويستطيع أصحاب فصيلة الدم "A" أن يتناولوا حصصا صغيرة من مشتقات الحليب المخمرة (اللبن الزبادي ـ الجبن . . ) قليلة الدسم .

أما بالنسبة للبيض عليهم أيضا التقليل من تناوله ، ويأكلوا فقط البيض البلدي (الناتج عن الدواجن المرباة بالطريقة الطبيعية التقليدية) ويكون ذلك من وقت لآخر .

! ومن المؤكد أن يتطلب هذا التحول عن منتجات الحليب والبيض وقتا غير قصير ؛ فغالبية أطباقنا الغذائية يدخل فيها البيض والألبان والزبد والقشدة مثل : الجاتوه بكل أنواعه ، والكعك والبسكويت ، والحلويات المختلفة ، والمكرونات ، والمقليات و . .

! من يحملون فصيلة الدم "A" عليهم أن يختاروا اللبن (الزبادي) والأجبان البلدية ، أما حليب الماعز غير المبستر فهو بديل جيد عن الحليب التجاري الكامل الدسم .

① يعتبر حليب الصويا والأجبان المصنوعة من فول الصويا بديلا ممتازا عن الألبان والأجبان المصنعة ؛ فمصنوعات الصويا مفيدة جدا لفصيلة الدم "A".

① يعجز أصحاب الفصيلة "A" عن هضم معظم أنواع الحليب ومشتقاته، والسبب في ذلك بسيط جدا، وهو أن الدم من فصيلة "A" ينتج أجساما مضادة للسكر الأساسي الذي يتكون منه الحليب أي D-galactosamine.

① أصحاب فصيلة الدم "A" والذين يعانون من الحساسية أو من مشاكل في الجهاز الهضمي يجب أن ينتبهوا إلى أن الحليب يزيد كثيرا من كمية المخاط الذي يفرزونه، علما أن فصيلة الدم "A" تفرز سوائل مخاطية أكثر من الفصائل الأخرى.

✪ ومن المعروف أن الإفرازات المخاطية المفرطة تؤدي إلى ردات فعل تحسسية والتهابات، ومشاكل في الجهاز التنفسي، وهذا سبب وجيه آخر يدفع أصحاب الفصيلة "A" إلى الحد من حصص الحليب ومشتقاته التي يتناولونها.

## أجبان وألبان مفيدة جدا:

✓ جبن الصويا - حليب الصويا.

## أجبان وألبان ومحليات غير ضارة:

① الأجبان البلدية البيضاء (حلوم، فيتا، عكاوي . . ).

① الموتزاريللا القليلة الدسم. ① اللبن (الزبادي) - جبن وألبان الماعز.

① الريكوتا القليلة الدسم - اللبن الزبادي بالفواكه.

① حليب الماعز - المثلجات باللبن الزبادي.

## تجنبوا:

⊗ الجبن الأمريكي - الجبن المصنوعة من قشدة الحليب (دوبل كريم).

⊗ الجبن الزرقاء (الركفورد) - مادة الكازين. ⊗ الشيدر - الزبد - المخيض.

⊗ المثلجات المصنوعة من الحليب - الجبن المقشود أو الذي يحتوي ٢٪ حليب.

⊛ الجبن السويسري - مصل اللبن (الناتج عن صناعة الجبن) .

⊛ المشروبات المعدة بالحليب - الحليب كامل الدسم .

## الزيوت والدهون

### كيف يتعامل أصحاب الفصيلة "A" مع الدهون والزيوت؟؟؟

لا تحتاج الفصيلة "A" إلا القليل من الدهون كي تؤدي وظائفها كما يجب ، ويمكنهم إضافة ملعقة طعام من زيت الزيتون إلى طبق السلطة أو الخضراوات المطهوة على البخار فتساعدهم على هضم الطعام جيدا ، والتخلص من الفضلات .

ومن المعروف أن زيت الزيتون من الدهون الأحادية الغير مشبعة ، ولها تأثير إيجابي على القلب ، ويساعد في خفض معدل الكوليسترول .

⊛ على أصحاب هذه الفصيلة ملاحظة أن اللكتينات الموجودة في الزيوت عامة : كزيت الذرة ، وزيت العصفر تتسبب في حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي على عكس الزيوت المفيدة لهذه الفصيلة .

✓ في الواقع ثمة نوعان من الزيت مفيدان لأصحاب الفصيلة "A": زيت الزيتون والزيتحار (زيت بذر الكتان) ويعتبر زيت الزيتون ألذ طعما ، وهو ملائم للطهو أكثر من زيت بذور الكتان .

### زيوت مفيدة جدا:

✓ زيت بذور الكتان - زيت الزيتون .

### زيوت ومحليات غير ضارة:

ⓘ زيت الكانولا - زيت كبد السمك .

### تجنبوا:

⊛ زيت الذرة - زيت العصفر . ⊛ زيت بذور القطن - زيت السمسم (سيرج) .

⊛ زيت الفول السوداني (الفستق) . ⊛ زيت دوار الشمس .

# المكسرات والبذور والحبوب

## هل تعد البذور والمكسرات مفيدة لأصحاب الفصيلة "A"؟؟؟

يستطيع أصحاب الفصيلة "A" أن يحصلوا على عناصر غذائية مهمة لهم عن طريق تناول المكسرات والبذور مثل : بذر القرع العسلي وبذر العصفر واللوز والجوز، وخاصة أنهم لا يتناولون إلا القليل من البروتينات الحيوانية .

✓وعلى أصحاب الفصيلة "A" أن يتناولوا المكسرات والبذور لأنها تحتوى على بروتينات هامة، ولكتين يحارب الأمراض السرطانية .

✓أفضل أنواع المكسرات هو الفول السوداني (فستق العبيد) ويفضل تناوله بقشرته (الداخلية) .

ⓘ وإذا كان الفرد من أصحاب الفصيلة "A" يعاني من مشاكل في المرارة (الصفراء) فعليه أن يكتفي بكمية قليلة من زبد الفستق (أو غيره من المكسرات) عوضا عن المكسرات الكاملة .

### مكسرات وبذور مفيدة جدا:

✓ الفول السوداني (فستق العبيد) .
✓ زبد الفستق - بذر القرع العسلي .

### مكسرات وبذور غير ضارة:

ⓘ زبد اللوز - البندق - اللوز .
ⓘ الجوز - الصنوبر - أبو فروة .
ⓘ الكستناء - السمسم - زبد السمسم (الطحينة) .
ⓘ زبد بذور دوار الشمس - بذور دوار الشمس .

### تجنبوا:

⊗ الجوز البرازيلي - الكاجو .
⊗ الفستق الحلبي .
⊗ البندق .

# البقول والحبوب

**هل الحبوب والبقوليات من الأغذية المتوافقة مع أصحاب الفصيلة "A"؟!**

ذكرنا سابقا في السمات العامة لأصحاب فصيلة الدم "A" أنهم يمثلون فصيلة الإنسان النباتي الأول، الذي اعتمد في غذائه على ما يحصده من ثمار ونباتات.

فهو يتآلف مع كل ما هو طبيعي، ولا يتوافق مع الأغذية المصنعة أو المضاف إليها كيماويات أو مواد حافظة؛ ولذا يتوافق أصحاب هذه الفصيلة في غذائهم مع البروتينات الموجودة في الحبوب والبقول والنباتات الطبيعية الأخرى.

فبالإضافة إلى فول الصويا والمنتجات المصنوعة منه، تُؤَمِّنُ أنواع كثيرة من الحبوب والبقول مصدرا غنيا بالبروتينات المغذية.

### احــذروا ...

ليست كل أنواع الحبوب والبقول مفيدة لكم؛ فبعضها يحتوي على لكتين يمكنه أن يسبب تراجعا في إنتاج الأنسولين، الأمر الذي يؤدي غالبا إلى البدانة ومرض السكري، ومن تلك الأنواع المضرة الفاصوليا الكلوية الحمراء والخضراء والبيضاء الصغيرة والحمص ذو الحبة الكبيرة.

### فاصوليا وبقول مفيدة جدا:

✓ العدس الأحمر - العدس البلدي. ✓ اللوبيا أم عين سوداء - الفاصوليا الخضراء.

✓ الفاصوليا الجافة ذات البقعة السوداء ✓ فول الصويا.

### فاصوليا وبقول غير ضارة:

ⓘ الفول الأخضر. ⓘ البازلاء الخضراء بقرونها.

ⓘ الفاصوليا الخضراء العريضة - الفول اليابس.

ⓘ الفاصوليا البيضاء - حبوب البازلاء الخضراء.

**تجنبوا:**

- الفاصوليا البيضاء الصغيرة .
- الحمص ذا الحبة الكبيرة .
- الفاصوليا الحمراء - الفاصوليا الكلوية الحمراء .
- الفاصوليا الكلوية الخضراء .
- الترمس .

## الغلال والأرز والمكرونة

**هل يمكن لأصحاب الفصيلة "A" تناول الخبز والغلال بحرية؟**

تتوافق الحبوب والبذور عامة مع أصحاب الفصيلة "A" ؛ لذا من الممكن تناولها مرة أو أكثر في اليوم .

✓ لهم أن يختاروا الحبوب الكاملة القاسية ، ويتجنبوا تلك المصنعة والسريعة التحضير .

✓ كما أن لهم أن يتناولوا حبوب القمح والصويا ودقيق الذرة وحبوب الشوفان الكاملة .

(!) ومن يعاني منهم من كثرة الإفرازات المخاطية بسبب الربو أو الالتهابات المتكررة فعليه أن يخفف استهلاكه للقمح ؛ فمن المعروف أن القمح يتسبب في إنتاج سوائل مخاطية .

(!) وعليهم أن يختبروا أنفسهم لتحديد الكمية التي يمكنهم تناولها من القمح .

(!) الخبز والكيك لا يعتبران طعاما مضرا ، لكن إن كانوا من الأشخاص الذين يعانون من الإفرازات المخاطية المفرطة ، أو كان الوزن زائدًا ؛ فالقمح الكامل لن يكون مناسبا لهم ، ويمكنهم عندئذ أن يستبدلوه بدقيق الصويا .

**غلال وأنوع خبز مفيدة جدا:**

✓ القطيفة .
✓ الحنطة السوداء .
✓ دقيق الصويا - دقيق الأرز .
✓ مكرونة عريضة من طحين الحنطة السوداء .
✓ طحين الشوفان - طحين الأرز .
✓ خبز القمح المنبت - خبز القمح المنبت مع الزبيب .

## غلال وأرز وخبز غير ضارة:

- ! القمح - الأرز المنفوخ.
- ! الشعير - نخالة الشعير - السمسم.
- ! كورن فليكس - الأرز الأسمر.
- ! دقيق الذرة والشوفان والقمح.
- ! نخالة الشوفان - كريما الأرز.
- ! الكسكسي - الأرز البسمتي.
- ! طحين الشعير - البرغل.
- ! الأرز الأبيض - طحين القمح القاسي - الأرز البري.

## تجنبوا:

- جنين القمح.
- الحبوب السبعة (في الخبز).
- البرغل الخشن - نخالة القمح.
- الخبز المدعم بالبروتين - خبز الحبوب السبع.
- الكيك المصنوع من نخالة القمح - خبز القمح الكامل.
- الطحين الأبيض.
- المكرونة المصنوعة من دقيق القمح الأبيض.

## تعليق:

يجد من يحملون الفصيلة "A" مجموعة رائعة من الخيارات في الحبوب والمكرونة؛ فهذه المأكولات تشكل مصدرا ممتازا للبروتينات النباتية، وهي تستطيع أن تؤمن عددا كبيرا من العناصر الغذائية التي لن يأخذها حامل الفصيلة "A" من البروتينات الحيوانية، لذلك ننصح أصحاب الفصيلة "A"

- تناولوا الحبوب الكاملة الغنية بالفوائد الغذائية.
- حضروا الكيك والمكرونة في المنزل.
- اطهوا الأرز على البخار بأنفسكم، واستخدموا في طهوكم أكثر المكونات نقاوة.

# الخضـــراوات

**للخضراوات أهمية كبرى بالنسبة لأصحاب فصيلة الدم "A" فـفـيـم تتمثل هذه الأهمية؟:**

الخضراوات عنصر أساسي في النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "A" ؛ فهي تمد هذه الفصيلة بالمعادن والإنزيمات ومضادات الأكسدة .

وينصح بتناول الخضراوات وهي لا تزال بحالتها الطازجة الطبيعية (نيئة أو مطهوة على البخار) للحفاظ على منافعها كلها .

يستطيع أصحاب الفصيلة "A" أن يأكلوا معظم أنواع الخضراوات ، لكن عليهم أن يَحْذَرُوا من بعضها .

- أنواع الفلفل الأخضر تهيج معدة الفصيلة الحساسة "A" ؛ ولذا هو غير متوافق معها .
- وكذلك يفعل الزيتون المختمر والمخلل ؛ فهو غير مناسب لهذه الفصيلة .
- هذه الفصيلة لا توافقها اللكتينات الموجودة في البطاطس والبطاطا الحلوة والكرنب .
- لا تتوافق الطماطم مع أصحاب هذه الفصيلة ؛ لأن اللكتينات الموجودة فيها لها أثر ضار جدا على الجهاز الهضمي ؛ فالطماطم غذاء فريد جدا ، وتحتوي على لكتينات تسمى : Panhemaglutinan : أي أن لكتيناتها تجعل كريات الدم تتجمع وتتلاصق مهما كانت فصيلتها .

**لاحظ أن:**

فصيلة الدم "O" لا تنتج أجساما مضادة لمحاربة الأنتيجين الناتج عن لكتينات الطماطم ؛ لذلك يستطيع أصحاب الفصيلة "O" والفصيلة "AB" أن يأكلوها ، لكنها مضرة جدا بصحة الأشخاص الذين ينتمون إلى الفصيلتين "A" و"B" .

✓ ننصحكم بتناول البروكلي (القنبيط الأخضر)؛ لأنه يحتوي على مضادات أكسدة مفيدة جدا: تقوي جهاز المناعة، وتمنع انقسام الخلايا الشاذة (السرطان).

✓ ومن الخضراوات الأخرى الممتازة لأصحاب الفصيلة "A" نذكر الجزر والخضراوات الورقية واللفت والقرع العسلي والسبانخ.

✓ ويعتبر الثوم من الأطعمة الجيدة لهذه الفصيلة، وينبغي الاهتمام بتناوله؛ فهو مضاد حيوي طبيعي، ومقو فعال لجهاز المناعة والدم، وكل فصائل الدم تستفيد من الثوم، لكن الفصيلة "A" تعد الأكثر استفادة لأن جهاز المناعة الخاص بها لا يقاوم عددا من الأمراض التي يستطيع الثوم المساعدة في شفائها.

✓ يقوي البصل الأصفر أيضا جهاز المناعة؛ لأنه يحتوي على مضاد للأكسدة يدعى: Quercetin

✓ أما الغذاء الأهم في النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "A" فهو طبعا جبن الصويا والتوفو، ويعد التوفو غذاء كاملا مُشْبِعًا، وثمنه ليس باهظا.

## خضراوات مفيدة جدا:

✓ الخرشوف - الثوم - البصل.

✓ السلق - البروكلي - اللفت.

✓ البقدونس الجزر.

✓ القرع العسلي - الهندباء البرية.

✓ الكراث - الفجل - الخس الشائع.

✓ الخضراوات الورقية - الراوند - الهندباء.

✓ البامية - السبانخ - التوفو - اللفت.

## خضراوات غير ضارة:

ⓘ الجرجير - الليمون - أوراق الخردل (المستردة).

ⓘ الأفوكادو - البصل الأخضر - السرخس.

ⓘ الشمندر - الهندباء الحمراء - الكراث الأندلسي.

- الكراويا - البروكلي الصغير - الخس .
- اللفت الأصفر - القنبيط - الفاصوليا الصغيرة المنبتة .
- الكرفس - نبتات الفجل الصغيرة . - الذرة البيضاء - الذرة الصفراء - الخيار .

**تجنبوا:**

- الفلفل الأحمر (الحريف والحلو) - الفلفل الأخضر (الحريف والحلو) .
- الملفوف الأحمر - الزيتون الأسود المختمر .
- الفلفل الأصفر - الملفوف الأبيض .
- الطماطم .
- الزيتون اليوناني - الباذنجان - الزيتون الإسباني المختمر .
- البطاطس - البطاطا الحلوة .
- الفاصوليا الكلوية الحمراء .

## الفواكــه

### هل الفواكه تساعد أصحاب فصيلة الدم "A" أم تضرهم؟!

على أصحاب فصيلة الدم "A" أن يأكلوا الفواكه ثلاث مرات يوميا، ويسمح لهم بأكل معظم أنواع الفواكه، مع تفضيل تلك الأقل حموضة من غيرها مثل: التوت والخوخ والبرقوق لتحقيق التوازن مع ما يتناولونه من الحبوب التي تجعل أنسجة العضلات تميل إلى الحموضة .

- ينبغي تفادي أكل الشمام الأخضر من الداخل والأصفر من الخارج، والشمام البرتقالي من الداخل والرمادي من الخارج والكنتالوب؛ فرغم أنها قلوية أي غير حامضية، لكن نسبة العفونة العالية التي تتسبب فيها تجعل هضمهم عسيرا للفصيلة "A" لذلك إذا كنت من هذه الفصيلة تجنب تناول هذه الأصناف من الفواكه، وتستطيع أن تأكل الأنواع الأخرى من الشمام في لائحة الفواكه غير الضارة، لكن من وقت لآخر .

- لا تتوافق الفصيلة "A" أيضا مع الفاكهة الاستوائية : كالمانجو والباباز ؛ فعلى الرغم من أن هاتين الفاكهتين تحتويان إنزيما هضميا مفيدا لفصائل الدم الأخرى إلا أن هذا الإنزيم غير مفيد للجهاز الهضمي الخاص بالفصيلة "A" ، في حين أن الأناناس ممتاز ويساعد الفصيلة "A".

- على أصحاب الفصيلة "A" تفادي تناول البرتقال ولو كان الفاكهة المفضلة لديهم ؛ فالبرتقال يهيج معدتهم ، امتصاص المعادن الهامة ، ويمكن لأصحاب هذه الفصيلة تناول الجريب فروت والكيوي والليمون فهي متوافقة مع أصحاب هذه الفصيلة ، وله تأثير إيجابي على معدتهم ، وتساعد على الهضم ، وغنية بفيتامين C ، أحد أهم مضادات الأكسدة ، وهو يقي خصوصا من مرض سرطان المعدة .

- يعتبر الموز من الفواكه الغير متوافقة مع هذه الفصيلة ؛ فيحتوي على لكتينات تعيق عملية الهضم عند الفصيلة "A"؛ ولذا ينصح باستبداله بالفواكه الأخرى الغنية بالبوتاسيوم ، ومنها المشمش والتين وبعض أنواع البطيخ الأصفر (الشمام) .

### فواكه مفيدة جدا:

- ✓ المشمش بكل أنواعه .
- ✓ التوت البري - الأناناس .
- ✓ توت العليق - التين الطازج - الخوخ الأسود .
- ✓ العنبية (الأويسة) - التين المجفف - الخوخ الأخضر .
- ✓ الجريب فروت - الخوخ الأحمر - البرقوق .
- ✓ الكريز بكل أنواعه - الليمون الحامض - القراصيا .

### فواكه غير ضارة:

- ! التفاح بكل أنواعه .
- ! البرتقال الصغير - الليمون الحامض الأخضر .
- ! الجوافة - الكمثرى - الكيوي .
- ! البلح - الزبيب - توت العليق .

- ⓘ الشمام الطويل الأصفر - الشمام البرتقالي من الداخل .
- ⓘ العنب الأسود - العنب الأخضر - العنب الأحمر .
- ⓘ البطيخ الأحمر - الرمان - الفراولة - الجوافة - مربى الفواكه .

**تجنبوا:**

- ⊗ الموز - البرتقال بكل أنواعه . ⊗ جوز الهند - البابايا - المانجو .
- ⊗ الشمام البرتقالي من الداخل الأصفر من الخارج - الشمام الأخضر من الداخل .
- ⊗ اليوسفي - الراوند .

## العصير والسوائل

**ما أهم العصائر المتوافقة مع أصحاب الفصيلة "A" ؟:**

أصحاب فصيلة الدم "A" عليهم أن يبدأوا نهارهم بكوب صغير من الماء الفاتر ، تعصر فيه نصف ليمونة حامضة ؛ فهذه الوصفة تساعدهم على التخلص من الإفرازات المخاطية التي تراكمت في جهازهم الهضمي الكسول طوال الليل .

وللتخلص من الفضلات الضارة بشكل طبيعي يستحسن أن يتناولوا عصير الفواكه القلوية (القليلة الحموضة) : مثل شراب الكرز الأسود المخفف بالماء ، مع تجنب أنواع العصير التي نضيف إليها الكثير من السكر ؛ فهي تسبب الحموضة .

**العصير والسوائل المفيدة جدا:**

- ✓ عصير المشمش - عصير الجريب فروت . ✓ عصير الجزر - عصير الأناناس .
- ✓ عصير الكرفس - الخوخ . ✓ عصير الكرز الأسود - عصير الليمون الحامض .

**عصير وسوائل غير ضارة:**

- ⓘ عصير التفاح - العنب . ⓘ عصير الملفوف الصيني الأبيض .
- ⓘ عصير الخيار - عصير الخضراوات الموصى بتناولها . ⓘ عصير التوت البري .

**تجنبوا:**

⊛ عصير البرتقال - عصير البابايا - عصير الطماطم.

## مشروبات متنوعة

### هل الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى متوافقة مع أصحاب هذه الفصيلة؟!

القهوة مشروب مفيد لأصحاب الفصيلة "A"؛ فهي تزيد حموضة المعدة، وهي تحتوي على الخمائر نفسها التي تتوافر في الصويا، وللاستفادة من فوائد القهوة والشاي الأخضر معا يتم تناول الشاي الأخضر مرة، وفي المرة التالية القهوة، وينبغي أن يتفادى أصحاب هذه الفصيلة كل المشروبات الأخرى؛ فهي غير مناسبة لجهازهم الهضمي، ولا تقوي جهازهم المناعي، ومن المفترض طبعا أن يشربوا الماء النقي قدر ما يشاءون.

**مشروبات مفيدة جدا:**

✓القهوة مع الكافيين أو بدونه - الشاي الأخضر.

**تجنبوا:**

⊛ الكولا - المشروبات الغازية للرجيم Dite.

⊛ المشروبات الغازية الأخرى. ⊛ الشاي الأسود مع الكافيين أو بدونه.

## البهارات والتوابل والأعشاب المنكهة والمحليات

### هل تناول البهارات والتوابل مفيد لهذه الفصيلة؟!

يحتاج أصحاب فصيلة الدم "A" الأعشاب والبهارات والتوابل كعوامل منشطة لجهازهم المناعي، ومثال على ذلك تعتبر التوابل المشتقة من فول الصويا مفيدة جدا لفصيلة الدم "A"، وإذا كنت تخشى من الصوديوم (الملح) الذي تحتويه هذه المنتجات يمكنك أن تجد منها في الأسواق.أنواع قليلة الملوحة.

✓ يشكل دبس السكر (عسل أسود) مصدرا ممتازا للحديد؛ وهو معدن تفتقر إليه الحمية الخاصة بفصيلة الدم "A".

✓ تحتوي عشبة البحر على نسبة عالية من اليود، ومعادن كثيرة أخرى، وفي المقابل ينبغي تجنب الخل لأنه يسبب تهيجا في غشاء المعدة.

✓ ليس ممنوعا عليك أن تتناول السكر والشيكولا، ما دمت تتناوله بكميات قليلة جدا، قلل الكمية التي تستهلكها من السكر الأبيض؛ فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن عمل الجهاز المناعي يتباطأ في الساعات التي تلي تناول السكر الأبيض المكرر.

## بهارات وتوابل منكهة ومحليات مفيدة جدا:

✓ الثوم - دبس السكر - صلصة الصويا - الزنجبيل.

## بهارات وتوابل منكهة ومحليات غير ضارة:

- شراب الذرة - الفلفل الحلو - البهارات السبعة.
- شراب الأرز - الكمون - إكليل الجبل.
- اليانسون - الكاري - الزعفران - الملح.
- السكر الأبيض - الخروب - التمر هندي.
- البقدونس الإفرنجي - جوزة الطيب.
- الصعتر - القرفة - الكركم - فانيليا.
- كزبرة - بقدونس - نشا الذرة.

## تجنبوا:

- الكبر - خل التفاح.
- الجيلاتين (هلام) - خل العنب الأبيض (بلسمي).
- البهار الأسود المطحون.
- الفلفل الأسود المطحون.
- الفلفل الأحمر الحريف - البهار الأبيض.
- الخل الأحمر - الخل الأبيض.

## المطيبات والصلصات

لا توصى أية فصيلة من فصائل الدم بتناول صلصات التتبيل الجاهزة، وعلى من يحمل فصيلة الدم "A" أن يتجنبها، وبخاصة تلك التي تدخلها المخللات أو الخل؛ فمستوى حموضة المعدة المنخفض لدى أصحاب هذه الفصيلة لا يسمح لهم بتناول مثل هذه المنتجات.

### بهارات وتوابل منكهة ومحليات غير ضارة:

Ⓘ الخردل - صلصات السلطة (إذا كانت معدة من مكونات مناسبة وقليلة الدهون).

### تجنبوا:

☹ الكاتشاب - المايونيز - المخللات.

## الأعشاب الطبية

### ماذا عن الأعشاب الطبية وفصيلة الدم "A"؟:

تفاعل جسم الشخص الذي ينتمي إلى الفصيلة "A" مع الأعشاب الطبية يقع على النقيض من تفاعل الفصيلة "O" مع هذه الأعشاب؛ ففي حين تحتاج الفصيلة "O" إلى أعشاب مهدئة تتطلب الفصيلة "A" أعشابا تنشط جهاز المناعة؛ إذ ترتبط معظم عوامل الاستعداد للأمراض الخاصة بالفصيلة "A" بمشكلة بطء جهازها المناعي، وفي هذا السياق تستطيع بعض الأعشاب أن تساعد كثيرا في تقوية جهاز المناعة لدى هذه الفصيلة.

فالزعرور البري منشط للقلب والشرايين، أما الشاي الأخضر فهو غني جدا بمضادات الأكسدة الهامة التي تحمي الجهاز الهضمي من السرطان، إنه لمن الضروري أيضا لمن يحملون الفصيلة "A" أن يزيدوا إفرازات الحوامض في معدتهم لأن نسبتها متدنية جدا، وثمة عشب مثل الزنجبيل يزيد من حموضة المعدة، في حين تتولى المهدئات النبتية كالبابونج مهمة إزالة الضغط النفسي، إذن في المرة التالية التي تشعر فيها بالإنهاك حضر لنفسك إبريقا من النباتات والأعشاب المفيدة.

### أعشاب مفيدة جدا:

✓ الزنجبيل - نبتة القديس يوحنا - الأرقطيون (رأس الحمامة) - الجنسنج.

✓ البابونج - الشاي الأخضر. ✓ الأخيناسيا - الزعرور - الحلبة.

### أعشاب غير ضارة:

Ⓘ عرقسوس - مريمية - الزيزفون. Ⓘ التوت - السنامكي (السنا) - الجنطيانا.

Ⓘ البقدونس - الصعتر - سن الأسد. Ⓘ المريمية - الحزنبل.

**تجنبوا:**

- النعناع البري - شواشي الذرة .
- الراوند - الفلفل الأحمر الحريف .
- القرنفل الأحمر .

## المكملات الغذائية التي ينصح بها لفصيلة الدم "A"

تقوم المكملات الغذائية بدور هام : سواء أكانت فيتامينات أو معادن أو أعشاب ؛ فهي تؤمن للجسم العناصر الغذائية التي تنقصه ، أو يفتقر إليها نظامه الغذائي ؛ إضافة إلى أن هذه المكملات تزود الجسم بحماية إضافية من الأمراض حيثما يحتاج إلى حماية .

**المكملات الغذائية ضرورية للفصيلة "A" لأنها تساعد على تحقيق الأهداف التالية:**

- تقوية جهاز المناعة .
- تزويد الجسم بمضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض السرطانية .
- الوقاية من العدوى بكل أنواعها .
- تقوية القلب .

### ما أهم المكملات الغذائية المفيدة لهذه الفصيلة؟

### فيتامين B:

الأشخاص الذين يحملون الفصيلة "A" يعانون نقصا حادا في فيتامين B12؛ فالنظام الغذائي الخاص بهم يفتقر إلى هذا العنصر الغذائي ، الذي يتوافر في البروتينات الحيوانية ، ويصعب على هذه الفصيلة أيضا امتصاص فيتامين B12 الذي يتناولونه لأن معدة هذه الفصيلة "A" ينقصها العامل الجوهري (والعامل الجوهري : هو مادة ينتجها غشاء المعدة تساعد على امتصاص فيتامين B12 وانتقاله إلى الدم) يسبب النقص الحاد في فيتامين B12 لدى المتقدمين في السن من الفصيلة "A" - عند الشيخوخة - يسبب الخرف ، واضطرابات عصبية أخرى .

يحتوي النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "A" نسبة كافية في مجموعة فيتامينات B الأخرى، لكن من يعاني من فقر الدم من أصحاب الفصيلة "A" ربما يحتاج لأخذ مكمل غذائي على شكل حبوب من حمض الفوليك FOLIC ACID

**مأكولات غنية بالفيتامينات B للفصيلة "A"**

✓ الحبوب الكاملة (الغنية بالنياسين B3).

✓ صلصة الصويا (غنية بفيتامين B12).

✓ السمك - البيض.

## فيتامين C:

من المفيد جدا لأصحاب الفصيلة "A" أن يأخذوا جرعات إضافية من فيتامين C لاسيما أنهم معرضون أكثر من سائر الفصائل للإصابة بمرض سرطان المعدة، بسبب معدل الحموضة المنخفض في معدتهم، مثال ذلك نذكر مادة النيتريت Nitrite التي تضاف كمادة حافظة للحوم والأسماك المحفوظة، ومن المعروف عنها أنها من المواد المسرطنة، وتعتبر هذه المادة مشكلة خطيرة بالنسبة لمن يحملون الفصيلة "A"؛ لأن قدرتها على التسبب في مرض السرطان تكون مضاعفة لدى الأشخاص الذين تنخفض لديهم معدلات حموضة المعدة، ومن المعروف عن فيتامين C - وهو أحد مضادات الأكسدة - من المعروف عنه أنه يقلل من مخاطر هذه المشكلة.

ولكن ينبغي على أصحاب الفصيلة "A" أن يتجنبوا تناول اللحوم المحفوظة والمدخنة والمصنعة.

مع الحذر من الجرعات الكبيرة من هذا الفيتامين؛ فقد اكتشفت أن من ينتمي للفصيلة "A" لا تناسبه الجرعات العالية من فيتامين C (١٠٠٠ ملج فما فوق) لأنها تؤذي معدته، فعلى أصحاب هذه الفصيلة أن يتناولوا خلال النهار من ٣ - ٤ حبات فيتامين C جرعة ٢٥٠ ملج، إن هذا المقدار لا ينبغي أن يتسبب لكم بأية متاعب في المعدة.

**مأكولات غنية بفيتامين C مفيدة للفصيلة "A":**

✓ التوت بكل أنواعه - الكرز .

✓ الجريب فروت - الليمون الحامض . ✓الأناناس - البروكلي .

## فيتامين E:

هناك أدلة تشير إلى أن فيتامين Eيقي من السرطان وأمراض القلب على حد سواء، وهما مرضان تتعرض للإصابة بهما الفصيلة "A"أكثر من الفصائل الأخرى؛ لذا ننصحكم بتناول فيتامين E، ولكن لا تتخطوا ٤٠٠ وحدة دولية يوميا .

**مأكولات غنية بفيتامين E مفيدة للفصيلة "A":**

✓ الزيوت النباتية . ✓ الحبوب الكاملة .

✓ الفول السوداني (الفستق) . ✓ الخضراوات ذات الأوراق الخضراء

## الكالسيوم:

تناول جرعات إضافية من الكالسيوم ليس ملحا في هذه الفصيلة كما في الفصيلة "O"؛ فالنظام الغذائي الخاص بالفصيلة "A"يضم بعض المنتجات المصنوعة من الحليب .

يستحسن أن تأخذوا جرعة من الكالسيوم تتراوح ما بين ٣٠٠-٦٠٠ ملج، ابتداء من سن الأربعين فما فوق .

أما أسوأ مصادر الكالسيوم للفصيلة "A"فهو الجاهز والمتوفر أكثر من غيره، وهو كربونات الكالسيوم (الذي غالبا ما نجده في الأدوية المضادة للحموضة)؛ فهذا النوع من الكالسيوم يحتاج نسبة عالية من الحموضة في المعدة حتى يتم امتصاصه .

عموما يستطيع أصحاب الفصيلة "A"أن يأخذوا الكالسيوم جلوكونات Calcium Gluconate، ويفيدهم أكثر من الكالسيوم السيترات Citrate Calcium والأفضل لهم على الإطلاق هو الكالسيوم لا كتات Calcium Lactate.

**مأكولات غنية بالكالسيوم مفيدة للفصيلة "A":**

✓ اللبن الزبادي - سمك السلمون . ✓ حليب الصويا - سمك السردين بحسكه .

✓ البروكلي - حليب الماعز - السبانخ .

## الحديد:

ينقص الحديد في النظام الغذائي الخاص بفصيلة الدم "A"؛ فالحديد أكثر وفرة في اللحوم الحمراء؛ لذا يجدر بالمرأة التي تحمل الفصيلة "A" أن توفر لنفسها احتياطيا كافيا من الحديد .

وعلى أصحاب هذه الفصيلة تجنب مستحضرات الحديد الخام : كسلفات الحديد الذي يمكنه أن يهيج معدتهم .

**مأكولات غنية بالحديد مفيدة للفصيلة "A":**

✓ الحبوب الكاملة - الفاصوليا - دبس السكر .

## الزنك، لكن باحتراس:

تبين أن جرعة صغيرة من الزنك لا تزيد عن (٣ملج) يوميا يكون لها تأثير إيجابي جدا في وقاية الأطفال من الالتهابات المعدية، وبخاصة التهابات الأذن، لكن تناول جرعات إضافية من الزنك سيف ذو حدين؛ ففي حين تساعد الجرعات الضئيلة الدورية على تقوية المناعة تؤدي الجرعات الكبيرة الممتدة على فترات طويلة إلى إضعاف المناعة، وإعاقة عملية امتصاص الجسم للمعادن الأخرى لذلك علينا توخي الحذر عند تناول الزنك .

**مأكولات غنية بالزنك مفيدة للفصيلة "A":**

✓ البيض - البقول (حمص، فول ، . . . . . . . )

## السيلينيوم (باحتراس):

يعمل السيلينيوم كأحد عناصر الدفاع عن الجسم، وكأحد العناصر المضادة للأكسدة؛ وهو قد يكون مفيدا في الوقاية من السرطان الذي تمتلك الفصيلة "A" استعدادا للإصابة به .

لكن يستحسن أن يستشير صاحب الفصيلة "A" الطبيب قبل أخذ جرعات

إضافية من السيلينيوم من تلقاء نفسه؛ فمن الممكن ظهور حالات التسمم بالسيلينيوم جراء أخذ جرعات مفرطة منه .

### الكروم (باحتراس):

لابد أن يهتم أصحاب الفصيلة"A" بمعدن الكروم؛ فهم يمتلكون استعدادا للإصابة بمرض السكري؛ بخاصة إذا اقترن باستعداد وراثي؛ فالكروم يزيد مفعول العامل الذي يسمح باستخدام الجلوكوز (السكر) في الجسم، وبالتالي يزيد فاعلية هرمون الأنسولين، لكننا لا نعرف إلا القليل عن تأثير الجرعات الإضافية من الكروم على المدى الطويل .

## الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفصيلة "A"

### الزعرور البري:

منشط ممتاز للقلب والشرايين، ولأصحاب الفصيلة"A" أن يضيفوه إلى نظامهم الغذائي إذا كانوا يعانون من مرض في القلب، أو كان لديهم استعداد وراثي للإصابة بأمراض القلب .

وهذا المركب الكيميائي الذي يتميز بقدرة وقائية كبيرة من أمراض القلب موجود في شجرة الزعرور، وله تأثيرات إيجابية مدهشة على القلب والشرايين: يزيد الزعرور البري ليونة الشرايين، ويقوي القلب، وهو يخفض أيضا ضغط الدم، ويذيب بلطف الدهون المتراكمة داخل الشرايين .

### أعشاب لتقوية المناعة:

يميل جهاز المناعة الخاص بالفصيلة"A" إلى التساهل مع أنواع العدوى المرتبطة بالمناعة، لكن ثمة نباتات وأعشاب تقوي جهاز المناعة بلطف: منها الأخناسيا الحمراء، التي تقي من الزكام والأنفلونزا، ويمكن أن تساعد على دعم جهاز الرقابة المناعي، الذي يرصد الأورام الخبيثة السرطانية .

### الأعشاب المهدئة:

يستطيع أصحاب الفصيلة"A" أن يأخذوا مهدئات نباتية مثل البابونج وجذور الناردين لمحاربة الضغط النفسي .



على أصحاب الفصيلة "A" أن يمارسوا الرياضة التي تساعد على الاسترخاء والتركيز، وأفضل أنواع الرياضات لهم تلك التي تنشط دون أن ترهق: مثل السير على القدمين والسباحة وركوب الدراجة الهوائية، ولا أقصد أن يمتنعوا عن ممارسة الرياضة التي تجعلهم يتصببون عرقا، إنما المقصود أن الرياضة الفضلى لهم هي تلك التي تجعلهم ينسجمون معها جسديا وفكريا.

إذا مارسوا رياضات عنيفة، فيها منافسة فهي سترهق طاقتهم العصبية، وتجعل أعصابهم تتوتر من جديد، وتدع جهازهم المناعي مفتوحا أمام الأمراض.

الفصيلة "A" لا تحتمل المواجهة المستمرة مع العوامل المسببة للضغط النفسي، وهي تحتاج للتفكير العلمي وممارسة فنون الاسترخاء والهدوء كوسيلة مهدئة للأعصاب.

في حال لم يفعل أصحاب الفصيلة "A" أي شيء لتخطي حالتهم المتوترة في الأصل، يمكن أن ينتج عن الضغط النفسي الذي يتعرضون له أمراض في القلب، وأنواع مختلفة من السرطان، إلا أن التمارين التي تمنحهم الهدوء وتساعدهم على التركيز تخرجهم من قبضة الضغط النفسي المحكمة.

فيما يلي أنواع من الرياضة التي ينصح أصحاب الفصيلة "A" بممارستها:

| التمرين | مدته | أسبوعيا |
|---|---|---|
| الجولف | ٦٠ دقيقة | مرتين ـ ٣مرات |
| مشي سريع | ٢٠ ـ ٤٠ دقيقة | مرتين ـ ٣مرات |
| سباحة | ٣٠ دقيقة | ٣ ـ ٤ مرات |
| رقص | ٣٠ ـ ٤٥ دقيقة | مرتين ـ ٣مرات |
| أيروبيك (غير عنيف) | ٣٠ ـ ٤٥ دقيقة | مرتين ـ ٣مرات |
| تمارين رياضية | ١٥ دقيقة | ٣ ـ ٥ مرات |

إن هم التزموا النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "A" والذي سبق وأن عرضناه سابقًا سيفقدون الوزن الزائد بشكل طبيعي.

تعتبر الفصيلة "A" النقيض المطلق للفصيلة "O" في أمور كثيرة، وبخاصة في عملية التمثيل الغذائي: (تحول العناصر الغذائية إلى طاقة يستخدمها الجسم في الأنشطة المختلفة):

ففي حين تسرع الأطعمة ذات المصدر الحيواني عملية التمثيل الغذائي لدى الفصيلة "O" وتجعلها أكثر فاعلية، يكون لها على الفصيلة "A" تأثير مختلف تماما؛ فهم عندما يأكلون اللحوم الحمراء يشعرون بالكسل، ويكونون أقل نشاطا مما لو تناولوا البروتينات النباتية.

وعندما يقلل أصحاب فصيلة الدم "A" من تناولهم للحوم يبدأ جسمهم في التخلص من الدهون الزائدة.

تهضم الفصيلة "O" اللحوم وتحرقها كوقود، بينما تخزن الفصيلة "A" اللحوم على شكل دهون، وسبب هذا الفارق بين الفصيلتين هو العصائر الحامضة في المعدة: فالفصيلة "O" تتمتع بنسبة عالية من أحماض المعدة التي تساعد على هضم اللحوم بسهولة، أما أصحاب الفصيلة "A" فنسبة هذه الأحماض لديهم منخفضة جدا.

يجد أصحاب الفصيلة "A" صعوبة في هضم الحليب ومشتقاته أيضا؛ فهذا النوع من الأغذية يثير لديهم اضطرابا في إفراز الأنسولين الذي يشكل عاملا مهما من عوامل إبطاء عملية التمثيل الغذائي، إضافة إلى احتواء الحليب ومشتقاته نسبة عالية من الدهون المشبعة التي تؤذي القلب، وتؤدي إلى السمنة المفرطة، ومرض السكري.

القمح، وخاصة القمح الكامل: غير المنزوع القشرة يقلل كفاءة الأنسولين، مما يحفز زيادة الوزن . . ولذا يفضل التقليل قدر الإمكان من تناول القمح ومشتقاته.

### نصيحة هامة:

على الأشخاص الذين يحملون فصيلة الدم "A" أن يتناولوا مأكولات متنوعة، وأن يوازنوا بين الخضراوات والحبوب، كما أن عليهم أيضًا أن ينتبهوا لبعض أنواع الطعام؛ فبعضها يحفز زيادة الوزن، والآخر يعمل في اتجاه خسارة الوزن.

وإليكم قائمة مبسطة ببعض الغذاء وعلاقته بزيادة الوزن أو نقصانه:

**مأكولات تؤدي إلى زيادة الوزن:**

| | |
|---|---|
| اللحوم | لا يتم هضمها كما يجب، يخزنها الجسم كدهون، تزيد السموم في الجهاز الهضمي |
| الحليب ومشتقاته | يعيق التمثيل الغذائي للعناصر الغذائية، يزيد الإفرازات المخاطية |
| الفاصوليا (الكلوية الحمراء) | تعيق إفراز الإنزيمات الهاضمة، تبطئ عملية التمثيل الغذائي. |
| الفاصوليا (الكلوية الخضراء) | تعيق إفراز الإنزيمات الهاضمة، تبطئ عملية التمثيل الغذائي. |
| القمح (بإفراط) | يخفض فعالية الأنسولين، يضعف عملية حرق السعرات الحرارية. |

**المأكولات التي تساعد على تقليل الوزن الزائد:**

| | |
|---|---|
| الزيوت النباتية | تساعد على هضم الطعام جيدا، تمنع احتباس الماء. |
| المأكولات المصنوعة من فول الصويا | تساعد على هضم الطعام جيدا، يتم تحويلها إلى عناصر غذائية، يستفيد منها الجسم بسرعة، تنشط الوظائف المناعية. |
| الخضراوات | تساعد على عملية تمثيل غذائي فعالة، تسهل حركة المرور المعوي. |
| الأناناس | يساعد على حرق الوحدات الحرارية، يسهل حركة المرور المعوي. |

**الإفطار:**

كوب ليمونادة (ماء + عصير ليمون).

بيضة مسلوقة واحدة أو كوب زبادي قليل الدسم.

+قهوة أو أي مشروب عشبي.

**وجبة إضافية:**

كوب عصير جريب فروت أو عصير فاكهة (من الفواكه المسموح بها).

**الغداء:**

سلطة خضراء متنوعة (من الخضراوات المسموح بها) + سمك سلمون.

أو سلطة يوناني (خس + كرفس + بصل + جبن ماعز + ليمون)

+شوربة خضار.

**وجبة إضافية:**

زبادي بالفواكه + شاي أخضر.

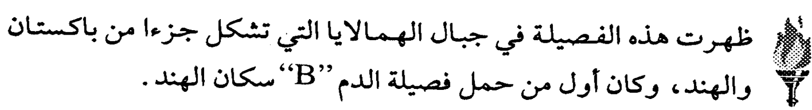
**العشاء:**

صدر ديك بلدي أو رومي + شوربة فول نابت+ مشروب عشبي.



✪تجنبوا الأطعمة غير المسموح بها في نظامكم الغذائي.

✪واظبوا على ممارسة الرياضة المسموح لكم بها.



## فصيلة الدم "B"

ظهرت هذه الفصيلة في جبال الهمالايا التي تشكل جزءا من باكستان والهند، وكان أول من حمل فصيلة الدم "B" سكان الهند.

واتبع أصحاب هذه الفصيلة أسلوب تغذية قائم على جمع وتربية الحيوانات، وهذا ما عكس نظامهم الغذائي المعتمد على اللحوم ومنتجات اللبن، ويتصف أصحاب هذه الفصيلة باستيعاب أي تغيير، والتأقلم مع المناخات الجديدة، واختلاط الشعوب الذي حدث في هذه الحقبة.

ويحتفظ الهنود المعاصرون بأعلى نسبة في العالم من فصيلة الدم "B"

لاحظ أن كل فصيلة من فصائل الدم ورثت صفاتها الوراثية من الأجداد منذ بداية الحياة البشرية حتى وقتنا الحاضر.. ولقد دُمغت كل فصيلة بسمات وصفات سوف تبقى محفورة في نواة كل خلية من خلايا أجسامنا إلى أبد الآبدين لنورثها لأبنائنا وأحفادنا.



**الفصيلة "B":** فصيلة البدوي الرحالة

**ما أهم سمات هذه الفصيلة؟:**

- التوازن بين الأغذية الحيوانية كالفصيلة"O" والأغذية النباتية كالفصيلة"A".
- يتمتعون بجهاز مناعة قوي.
- خياراتهم الغذائية هى الأكثر مرونة.
- قادرون على استهلاك الحليب بمشتقاته.
- رد فعلهم على الضغط النفسي الأعمال الأبداعية.
- يحتاجون إلى التوازن بين نشاطهم الجسدى والفكري ليبقوا نحفاء ونشطاء.

## النظام الخاص بالفصيلة "B"

الفصيلة "B" يمكن وصفها بأنها متميزة، وتمتلك خاصية فريدة، غير أنها تتحول أحيانا فيما يشبه تغيير ألوان الحرباء:

فالفصيلة "B" تشبه أحيانا الفصيلة "O" وإن كانت هى أكثر تطورا في نواح كثيرة، حتى تكاد الفصيلتين تبدوان مترابطتين، ثم فجأة تتخذ الفصيلة "B" شكلاً غير معهود بالكامل: شكلا خاصا بها وحدها.

نستطيع القول أن الفصيلة "B" تمثل نسخة معقدة ومحسنة من فصائل الدم.

أصحاب الفصيلة "B" نشطون، وهم قادرون عموما على مقاومة عدد كبير من الأمراض الخطيرة المرتبطة بالحياة العصرية، مثل أمراض القلب والسرطان، وفرصة النجاة من هذه الأمراض كبيرة لديهم في حال أصيبوا بها.

ورغم تميز هذه الفصيلة بجهاز مناعي قوي، وقادر على التصدي للغزاة من الجراثيم المختلفة، غير أنهم يعانون من هشاشة أجهزتهم الداخلية، الأمر الذي يعرضهم للإصابة بمرض الذئبة والتصلب المتعدد، ومرض الروماتويد (أمراض المناعة الذاتية).

النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "B" متوازن ومفيد؛ لأنه يتضمن مجموعة متنوعة من الأغذية: يتضمن أفضل ما في عالم الحيوان، وأفضل ما في عالم النبات تعتبر الفصيلة "B" فصيلة التوازن ما بين الفصيلة "O" والفصيلة "A".

## اللحوم الحمراء ولحم الدواجن

### ماذا عن اللحوم مع فصيلة الدم "B" وما الأنواع المناسبة منها؟!

ملحوظة هامة ينبغي أن نلاحظها مع أصحاب هذه الفصيلة: وهى وجود ارتباط مباشر بين الإصابة بالأمراض الذاتية المناعة والتعرض للضغط النفسي، وتناول لحم البقر الأحمر لدى الفصيلة "B".

فإذا كنت تشعر بالإرهاق، أو تعاني من خلل في جهازك المناعي عليك تجنب تناول لحم البقر الأحمر، مع استبداله بأكل لحم الماعز أو الخرفان أو الأرانب عدة مرات في الأسبوع، فهذه اللحوم أفضل لك من لحم البقر وديك الحبش.

### وماذا عن لحم الدجاج..؟!

الإجابة عن هذا السؤال قد لا تريح العديد من أصحاب هذه الفصيلة ممن يعشقون تناول الدجاج. . !! فلحم الدجاج غير مفضل لأصحاب الفصيلة "B"؛ فهو يحتوي لكتينات تجعل خلايا الدم من الفصيلة "B" تتلازم (تتلاصق وتتكتل)، وهذه اللكتينات موجودة في النسيج العضلي في لحم الدجاج، لكن إذا كنت معتادا على أكل لحم الدواجن أكثر من اللحوم الحمراء فيستحسن أن تتناول نوعا أخر من لحوم الدواجن: كالديوك البلدي، والديك الرومي؛ فهى لا تحتوي تلك اللكتينات الخطيرة.

**لحوم مفيدة جدا:**

✓ لحم الحمل - لحم الأرانب ✓ لحم الخروف - لحم الماعز - لحم الغزال .

**لحوم غير ضارة:**

ⓘ لحم البقر - لحم البقر المفروم . ⓘ لحم ديك الحبش - لحم الدجاج الرومي

ⓘ لحم العجِل - لحم الكبد . ⓘ لحم الجاموس

**تجنبوا:**

☹ لحم الإوز - لحم السمان . ☹ لحم الدجاج - الجامبون - البسطرمة

☹ لحم البط . ☹ القلب

## الأسماك وحيوانات البحر

**هل الأسماك من الأغذية المتوافقة مع أصحاب الفصيلة "B"؟**

الأسماك غذاء مفيد جدا لفصيلة الدم "B"، وبخاصة الأسماك الزرقاء الدسمة والتي تعيش في المياة العميقة مثل سمك الماكريل والحوت والقد والسلمون؛ وهى أسماك غنية بالزيوت المغذية .

ويجد أصحاب الفصيلة "B" في الأسماك البيضاء اللحم مثل السمك المفلطح والهلبوت وسمك موسى مصدرا جيدا للبروتينات ذات النوعية الممتازة .

وعلى أصحاب الفصيلة "B" تجنب القشريات؛ فهي تحتوي على لكتين يضر بصحة الفصيلة "B" .

**أسماك وحيوانات البحر مفيدة جداً:**

✓ سمك القد - سمك موسى - سمك السردين .

✓ السمك المفلطح - سمك الفرخ البحري .

✓ الكافيار - سمك الحدوق - الماكريل . ✓ سمك النازلي - سمك الهلبوت .

**أسماك وثمار البحر غير ضارة:**

- أذن البحر - سمك السلمون .
- سمك الشبوط (نهري) - سمك الطون (التونة) .
- سمك الفرخ الفضي - سمك الرنجة (الطازج) .
- سمك الحساس (نهري) - سمك الفرخ .
- سمك الرنجة (المخلل) - سمك النهاش .
- سمك الدولفين الأبيض - سمك الفرخ الأصفر .
- سمك النهاش الأحمر - الصبيط .

**تجنبوا:**

- سمك الأنشوجة (الأنشوا) - القرديس .
- الحلزون - سمك إلدولفين - الكابوريا - الإستاكوزا .
- الأسماك الصفراء الذيل - سمك القاروس الأزرق .
- سمك السالمون المدخن - الأصداف .
- محار الأذن - الأخطبوط - ثعبان البحر .
- سرطان البحر (السلطعون) - سمك الشيص .

## الحليب ومشتقاته والبيض

**ما مدى توافق الحليب ومشتقاته مع أصحاب هذه الفصيلة؟!**

أصحاب الفصيلة "B" هم الوحيدون بين سائر الفصائل الذين يستطيعون التمتع تمتعًا كاملاً بأكل مجموعة متنوعة من المأكولات المصنوعة من الحليب .

ويعود الفضل في ذلك إلى أن السكر الذي يتكون منه مولد المضاد في دم الفصيلة "B" هو D-galactosamine؛ وهو السكر نفسه المتواجد في الحليب : (أي أن سكر اللبن يتوافق مع هذه الفصيلة) .

ويستثنى الأجناس من أصل أسيوي؛ فقد تواجههم مشكلة في تقبل المأكولات المصنوعة من الحليب؛ ليس لأن جسمهم يرفضها، بل لأن ثقافتهم الخاصة تقاومها.

لقد ترسخ في ذهن الأسيويين أن الحليب ومشتقاته هو غذاء البرابرة، وبالتالي لا يصلح للأكل.

ويستمر هذا الاعتقاد حتى اليوم، رغم أن عددًا كبيرًا من الأسيويين يحملون فصيلة الدم "B"، ونظامهم الغذائي المعتمد على الصويا يؤذي صحتهم كثيرًا.

وثمة عدد كبير من الأفارقة يعانون من عدم تقبل أجسامهم للاكتوز Lactose وهو السكر المتواجد طبيعيًا في الحليب.

نقصد بالأسيويين سكان آسيا الشرقية (اليابان ـ الصين ـ تايلاند ... ... ...).

**ماذا تستطيع أن تفعل إذا كنت ممن لا يتقبلون اللاكتوز (سكر الحليب)؟**

ابدأ بتناول مستحضر من خميرة اللاكتاز Lactase؛ فهي ستمكنك من هضم المأكولات المصنوعة من الحليب.

ثم بعد أن تتبع النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "B" لأسابيع متعددة ابدأ بإدخال الحليب ومشتقاته إلى طعامك، ويستحسن أن تبدأ بتناول الجبن البلدي الطازج أو المنتجات اللبنية الرائبة؛ مثل اللبن الزبادي؛ فجسمك يستطيع تقبل هذه المنتجات أكثر من مشتقات الحليب الطازج: مثل الحليب الكامل الدسم، والجبن المصنوع من قشدة الحليب.

لقد تبين أن أصحاب الفصيلة "B" الذين لا يتقبلون الحليب استطاعوا غالبًا أن يتناولوه هو ومشتقاته بعد أن أصلحوا مشاكل أنظمتهم الغذائية عامة.

ينصح غالبًا أصحاب هذه الفصيلة بتناول المأكولات المصنوعة من الصويا عن الحليب ومشتقاته.

إذا كنت من الفصيلة "B" تستطيع أن تتناول مأكولات مصنوعة من الصويا، مع العلم أن مصنوعات الصويا لا تمنح الفصيلة "B" المنافع الغذائية نفسها التي تمنحها للفصيلة "A".

### أجبان وألبان مفيدة جداً:

✓جبن بلدي (جبن قريش).

✓لبن بالفاكهة - جبن فيتا.

✓لبن منزوع الدسم.

✓ريكوتا بلا دسم أو ٢٪ دسم.

✓لبن مثلج - جبن ماعز - حليب الماعز.

✓لبن (زبادي) - جبن موتزاريلا.

### أجبان وألبان غير ضارة:

① جبن جودة - الشيدر - الجبن السويسري.

① الزبد - المخيض (اللبن يبقى بعد نزع الزبدة منه).

① جبن دبل كريم - المونستر - بروتين الحليب (كازيين).

① الجبن المنكهة - حليب الصويا - جبن الصويا (توفو).

① مصل اللبن - الحليب الكامل الدسم.

### تجنبوا:

☹ الجبن الأمريكي - الأيس كريم.

☹ الجبنة الزرقاء - جبن الريكفورد - الجبن المشللة.

## الزيوت والدهون

### هل الزيوت والدهون تفيد أصحاب الفصيلة "B"؟

يعتبر زيت الزيتون من أفضل الزيوت لهذه الفصيلة لأنه يساعدهم على الهضم كما يجب، وعلى التخلص من السموم؛ فأنصح هذه الفصيلة بملعقة طعام من زيت الزيتون على الأقل مرة يوميًا.

وأنصح أصحاب الفصيلة "B" بتجنب زيوت السمسم ودوار الشمس و الذرة لأنها تحتوي على لكتينات تؤذي جهازهم الهضمي.

### زيوت مفيدة جداً:

✓زيت الزيتون.

### زيوت غير ضارة:

- زيت كبد سمك الحوت - زيت بذور اللفت - زيت بذر الكتان .

### تجنبوا:

- زيت الكانولا - زيت العصفر .
- زيت الذرة - زيت السمسم - زيت دوار الشمس .
- زيت بذور القطن - زيت الفول السوداني .

## المكسرات والبذور

### هل يمكن لأصحاب الفصيلة "B" تناول المكسرات والبذور بحرية؟!

معظم أنواع المكسرات والبذور لا تتوافق مع أصحاب الفصيلة "B" لـذا ينصحون بعدم تناولها ؛ فبذور السمسم وبذور دوار الشمس وغيرها تحتوي على لكتينات تؤثر في عملية إنتاج الجسم لهرمون الأنسولين .

### مكسرات وبذور غير ضارة:

- زبد اللوز - الكستناء .
- اللوز - الجوز القاري - الفستق .
- الجوز البرازيلي - الجوز أبوفروة .

### تجنبوا:

- الكاجو - زبد الفستق - البندق .
- زبدة دوار الشمس - بذور القرع العسلي .
- الصنوبر - بذور دوار الشمس - الفستق (الحلبي) .
- السمسم - الفول السوداني - الطحينة .

## البقول والحبوب الأخرى

### هل يشكل تناول الحبوب مشكلة بالنسبة لأصحاب الفصيلة "B" ؟!

يستطيع أصحاب فصيلة الدم "B" أن يتناولوا بعض أنواع الحبوب والبقول ، لكن العديد من أنواع الحبوب ، مثل العدس والحمص الفحلي (الكبير) واللوبيا

بأنواعها والفاصوليا الأسبانية الزهرية الموشحة بالأحمر والفاصوليا الخضراء على شكل الكلية، تحتوي كلها على لكتين يؤثر في إنتاج الأنسولين.

يستطيع الأسيويون من حاملي فصيلة الدم "B" أن يتحملوا البقول والحبوب بشكل أفضل من الأشخاص الآخرين الذين ينتمون إلى الفصيلة "B"، لأنهم اعتادوا على تناولها منذ وقت طويل، لكن حتى الأسيويين يفترض بهم أن يكتفوا بأنواع معينة من هذه المأكولات؛ وألا يتناولوا منها إلا ما هو مفيد جداً لهم، ومن وقت لآخر فحسب.

### حبوب وبقول مفيدة جداً:

✓ الفاصوليا الحمراء الكلوية الشكل. ✓ الفاصوليا البيضاء الصغيرة الحبة.

✓ الفاصوليا الخضراء الصغيرة الحبة.

### حبوب وبقول غير ضارة:

(!) الفول الأخضر - الفاصوليا الحمراء.

(!) الفاصوليا الكلوية العريضة - الفول اليابس.

(!) فول الصويا - اللوبيا الخضراء. (!) اللوبيا مسلات.

(!) الفاصوليا البيضاء العريضة. (!) البازلاء الخضراء - قرون البازلاء.

### تجنبوا:

⊗ العدس الأصفر - العدس أبو جبة. ⊗ الفاصوليا المكسيكية السوداء.

⊗ العدس الأحمر - الحمص الفحلي (حبة كبيرة).

⊗ الفاصوليا الإسبانية الموشحة.

⊗ الفاصوليا البيضاء الصغيرة ذات النقطة السوداء.

## القمح والدقيق والأرز

**هل يتقبل أصحاب الفصيلة "B" القمح والدقيق بسهولة؟ وماذا عن الأرز؟**

معظم المنتمين لفصيلة الدم "B" لا يتوافق معهم القمح؛ فالقمح يحتوي على لكتين يلتصق بمستقبلات الأنسولين في الخلايا الدهنية، ويمنع الأنسولين من

الالتصاق بهذه المستقبلات، وتكون النتيجة انخفاضًا في فاعلية الأنسولين.

⊗ ويعتبر الذرة والحنطة السوداء من أكثر مسببات زيادة الوزن لدى الفصيلة"B"، فهما يساهمان أكثر من أي طعام آخر في تباطؤ عملية التمثيل الغذائي، واضطراب عمل الأنسولين؛ ويؤديان إلى احتباس الماء في الجسم، وإلى الإحساس بتعب شديد.

⊗ ولا يتوافق الشعير أيضًا مع هذه الفصيلة لاحتوائه على لكتينات تستقر بجهاز الأوعية الدموية، وقد تؤدي إلى اضطرابات بالدم، وحوادث مخية.

✓ بالنسبة للأرز والمكرونة والشوفان فهي أغذية تتوافق مع أصحاب الفصيلة "B" ولكن النصيحة هى عدم الإفراط.

والتوازن الغذائي هو مفتاح الصحة الجيدة بالنسبة لأصحاب الفصيلة"B"؛ لذلك عليهم تناول أنواع مختلفة من الحبوب.

### قمح وأرز مفيدة جدا:

✓ دقيق الشوفان - الأرز - دقيق الأرز.

✓ نخالة الشوفان - نخالة الأرز.

✓ دقيق الشوفان

### قمح وأرز غير ضارة:

(!) خبز دقيق الصويا.

(!) ميوزلي القمح والشعير.

(!) مكرونة سيمولينا.

(!) طحين القمح الكامل مع نخالته.

(!) المكرونة المصنوعة من القمح الكامل.

(!) المكرونة المصنوعة من القمح الكامل والسبانخ.

(!) طحين القمح الأبيض.

(!) الأرز البسمتي - الأرز الأبيض - الأرز الأسمر

**تجنبوا:**

- الحنطة السوداء - الأرز البري.
- البرغل - الكسكسي.
- دقيق الذرة - المكرونة - الخرشوف.
- طحين القمح القاسي - الجلوتين.
- الشعير - نخالة القمح (الردة).
- جنين القمح.
- القمح الكامل ومخبوزاته

## الخضـراوات

**هل الخضراوات مفيد لهذه الفصيلة؟!**

يستطيع أصحاب الفصيلة "B" أن يجدوا في الخضراوات أنواعا كثيرة تفيدهم وتغذيهم؛ لذلك عليهم أن يستفيدوا منها قدر المستطاع، وأن يتناولوا قدرا كافيا منها يوميا، أما الخضراوات التي يجب أن يتجنبها أصحاب الفصيلة "B" فهى قليلة جدا؛ كما سيتضح في الفقرات القادمة.

عليكم إلغاء تناول الطماطم كلية من نظامكم الغذائي: الطماطم كما سبق وأشرنا نوع فريد من الخضراوات يحتوي على لكتينات تستطيع أن تجعل خلايا كل فصائل الدم تتلازم وتتلاصق، إن تأثير لكتين البندورة على الفصيلة "O" والفصيلة "AB" ضعيف نسبيا لكن الفصيلتين "B" و "A" تعانيان من رد فعل عنيف على هذا اللكتين؛ غالبا ما يكون على شكل تهيج في بطانة المعدة.

استثنوا أيضا الذرة من لائحة المأكولات المفيدة؛ لانه يحتوي على لكتينات تؤثر سلبا على إفراز الأنسولين، وتبطىء التمثيل الغذائي؛ كما ذكرنا سابقا.

تجنبوا أيضا الزيتون؛ لأن العفونة التي تنمو عليه يمكن أن تتسبب لكم بحساسية.

عليكم بالخضراوات ذات الأوراق الخضراء الغنية جدا بالماغنيسيوم؛ المعدن الهام المضاد للعدوى الفيروسية؛ علما أن الفصيلة "B" معرضة أكثر من غيرها للإصابات الفيروسية والأمراض الذاتية المناعة.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن الماغنيسيوم يساعد الأولاد الذين ينتمون إلى الفصيلة "B" والمصابين بالأكزيما على الشفاء من هذا المرض الجلدى.

وعلى خلاف فصائل الدم الأخرى يمكنكم أن تستمتعوا بأكل البطاطا بكل أنواعها: العادية والحلوة.

**وباختصار شديد: العالم النباتي هو صديقكم الوفي.**

## خضراوات مفيدة جدا:

- ✓ البنجر - اللفت - أوراق البنجر.
- ✓ الفاصوليا الخضراء الكلوية الشكل - الفلفل الأصفر.
- ✓ البطاطا الحلوة - البروكولي - فطر شيتاكي.
- ✓ الكرنب بأنواعه.
- ✓ أوراق الخردل (الموستاردة) - البطاطا بكل أنواعها - البقدونس.
- ✓ الفلفل الأخضر (الحريف والحلو) - الفلفل الحريف - الفلفل الأحمر (الحريف والحلو).
- ✓ القنبيط - الجزر الأبيض - الجزر.
- ✓ الباذنجان.

## خضراوات غير ضارة:

- ⓘ جرجير - أسنان الأسد - الهليون.
- ⓘ الشبت - براعم الخيزران - السلق الصيني.
- ⓘ الكرفس - الشمار - السرخس الحلزوني.
- ⓘ البقدونس الإفرنجي - الثوم - الهندباء البرية.
- ⓘ الزنجبيل - فجل الخيل - الخيار - الكرنب الساقي.
- ⓘ الفجل الياباني الحلو - الكراث - البطاطا الحمراء - البطاطس.
- ⓘ الخس بكل أنواعه - البصل الأخضر - عشبة البحر.
- ⓘ الكراث الأندلسي - السبانخ - البامية.
- ⓘ البصل الأحمر - البصل الإسباني - اللفت - البصل الأصفر - الكوسة الإفرنجي

**تجنبوا:**

- الخرشوف - الزيتون الأسود.
- الفجل (الأنواع الأخرى) - القلقاس الرومي.
- الزيتون الأخضر - الأفوكادو - الزيتون اليوناني.
- الذرة البيضاء - الزيتون الإسباني - الذرة الصفراء.
- القرع العسلي - التوفو - الطماطم

## الفواكـــه

### هل تعد الفواكه أكثر الأطعمة فائدة لأصحاب فصيلة الدم "B"؟:

أنواع الفواكه التي ينبغي أن يتجنبها أصحاب الفصيلة "B" قليلة جدا، ويمكن الاستعاضة عنها بسهولة؛ مثل الكاكا والرمان والإجاص.

الأناناس مفيد جدا لمن ينتمون إلى الفصيلة "B" المعرضين للإصابة بالانتفاخ، بخاصة إذا لم يكونوا مغتادين على أكل الألبان والأجبان واللحوم؛ فالأناناس يحتوي على إنزيم البروملين Bromelain الذي يساعد على هضم الطعام بسهولة.

باختصار يمكنكم أن تختاروا ما يحلو لكم من الفواكه من القوائم التي سنعرضها عليكم، وأصحاب الفصيلة "B" يتمتعون بجهاز هضمي متوازن جدا؛ من حيث نسبة الحموضة والقلوية؛ الأمر الذي يسمح لهم بتناول الفواكه التي تعتبر حامضة جدا بالنسبة للفصائل الأخرى.

حاولوا أن تأكلوا يوميا حبة أو حبتين من الفواكه المفيدة جدا لكم للاستفادة من فوائدها الطبية المناسبة لفصيلة الدم.

**فواكه مفيدة جدا:**

✓ الموز - البابايا - عنب الدب - الخوخ المجفف الأسود.

✓العنب الأسود - الخوخ المجفف الأخضر - العنب الأخضر .

✓الخوخ المجفف الأحمر- العنب الأحمر

**فواكه غير ضارة:**

- التفاح - الجوافا - الخوخ - المشمش .
- الكيوي - الزبيب - التوت - البرتقال .
- توت العليق - الكرز الحامض - البلح .
- المانجو - الشمام بكل أنواعه - التين المجفف .
- البطيخ الأحمر - التين الطازج - البرتقال .
- الكمثري - الجريب فروت - الجوافة .

**تجنبوا:**

- جوز الهند - الراوند .
- الكاكي (الخرما) - الرمان - الصبار

## العصير والسوائل

**ما أنواع العصير والسوائل المسموح بها لفصيلة الدم "B"؟:**

أصحاب فصيلة الدم "B" يستطيعون أن يشربوا معظم أنواع عصير الفواكه والخضراوات وإذا أرادوا أن يعدوا عصيرا خاصا لتقوية جهاز المناعة والجهاز العصبي لديهم فأنصحهم بإعداد وتناول المشروب التالي صباح كل يوم قبل تناول الطعام .

### ( الكوكتيل الملين للأغشية )

اخلطوا ملعقة طعام من زيت بذور الكتان ، وملعقة طعام من حبيبات الليسثين ذات النوعية الممتازة ، ومائتي جرام من عصير الفواكه امزجوا هذا الخليط جيدا واشربوه .

الليسثين نوع من أنواع الدهون التي نجدها في المنتجات الحيوانية والنباتية ؛ وهو قادر على تنشيط عملية التمثيل الغذائي وجهاز المناعة ، يمكنكم أن تجدوا حبيبات لليسثين في المتاجر التي تبيع المنتجات والمأكولات الصحية ، وفي بعض السوبر ماركت

### أنواع عصير مفيدة جدا:

✓عصير الكرنب ـ عصير التوت البري .

✓عصير البابايا ـ عصير الأناناس

### أنواع عصير غير ضارة:

① عصير التفاح ـ عصير الكرز .

① الماء مع القليل من عصير الليمون الحامض .

① عصير المشمش ـ عصير الخيار .

### عصير الخضراوات المفيدة للفصيلة "B":

✓عصير الكرفس ـ عصير البرتقال ـ عصير الخوخ .

### تجنبوا:

⊗ عصير الطماطم (البندورة) .

## مشروبات متنوعة

من المفضل أن يكتفي أصحاب الفصيلة "B" بمشروب الأعشاب المتوافقة، والشاي الأخضر والماء والعصير .

**هل ينبغي على أصحاب هذه الفصيلة تجنب تناول الشاي والقهوة؟**

القهوة والشاي الأسود لا تؤذي أصحاب هذه الفصيلة، ولكن حاولوا أن تستبدلوهما بالشاي الأخضر، الذي يخلو من الكافيين، إنما يمدكم بمنافع مضادات الأكسدة التي يفيض بها، ويحسن أدائكم إلى أقصى حد .

### مشروبات مفيدة جدا:

✓الشاي الأخضر

### مشروبات غير ضارة:

① القهوة الخالية من الكافيين .

① الشاي الأسود الخالي من الكافيين .

- القهوة العادية - الشاي الأسود العادي .

**تجنبوا :**

- الصودا - الكولا .
- المشروبات الغازية الخاصة بالرجيم .
- المشروبات الغازية الأخرى .

## البهارات والتوابل والأعشاب المنهكة والمحليات

### ما أنواع الأعشاب والنباتات المناسبة لهذه الفصيلة؟؛

الأعشاب والنباتات التي تلائم الفصيلة "B" هى تلك التي تمنح الدفء : مثل الزنجبيل والكاري والفلفل الأحمر الحريف .

أما البهارات التي ينبغي أن تتجنبوها فهي البهار الحلو والبهار الحريف اللذين يحتويان على لكتينات ضارة للفصيلة "B".

من ناحية أخرى يمكن أن تتسبب الأعشاب الحلوة بتهيج في المعدة ؛ لذلك تجنبوا المحليات المستخرجة من الشعير المنبت ؛ وشراب الذرة ؛ ونشا الذرة والقرفة .

السكر الأبيض والعسل الدبس غير ضارة لجهاز الفصيلة "B" الهضمي ؛ يمكنهم إذا أن يأكلوا هذه السكريات ولكن باعتدال .

تستطيعون أيضا أن تتناولوا كميات من الشوكولا ، لكن اعتبروه تحلية وليس طعاما أساسيا .

### بهارات وتوابل وأعشاب منكهة مفيدة جدا:

- ✓الفلفل الأحمر الحريف - الزنجبيل - الكاري - البقدونس

### بهارات وتوابل وأعشاب منكهة ومحليات غير ضارة:

- الثوم الأخضر - الينسون .
- الشوكولا - الكراوية .
- الحبق - الكزبرة - الخروب .
- البقدونس - الإفرنجي - الشبت .

- الكمون ـ السكر الأحمر ـ الثوم .
- النعناع البري ـ السكر الأبيض ـ العسل .
- الفلفل الحلو ـ التمر هندي .
- إكليل الجبل ـ الصعتر ـ الفانيليا ـ المردقوش .
- خل التفاح ـ النعناع ـ الخل الأبيض البلسمي ـ الخل الأحمر .
- الدبس ـ صلصة الصويا ـ الخل الأبيض .
- الخردل المجفف ـ جوزة الطيب ـ الفلفل الأحمر الحلو .

**تجنبوا:**

- البهارات السبع ـ الجيلاتين ـ مستخلص اللوز .
- البهار الأسود المطحون ـ الشعير المنبت .
- البهار الأبيض ـ القرفة ـ نشا الذرة .

## الصلصات والمتبلات

**وماذا عن (الصلصات) لأصحاب الفصيلة "B"؟**

تستطيع الفصيلة "B" أن تتحمل معظم أنواع الصلصات فيما عدا الأطعمة التي لا تؤمن لكم منفعة حقيقية .

**صلصات غير ضارة:**

- زبد التفاح ـ الخردل ـ صلصة السلطات ـ المخللات الحامضة .

**تجنبوا:**

- الكتشاب .

# الأعشاب الطبية

## ما أهم الأعشاب الطبية المفيدة لأصحاب الفصيلة "B"؟

أصحاب الفصيلة "B" ينتفعون بعض الشيء بالأعشاب، وهناك قلة من هذه الأعشاب تؤذيهم.

ينصح أصحاب الفصيلة "B" بأخذ الجنسنج لأن له تأثيرًا إيجابيًا على الجهاز العصبي.

العرقسوس مفيد فعلاً لهم، فهو يتمتع بخصائص مضادة للفيروسات، ويعمل على تخفيف استعدادهم للإصابة بالأمراض ذات المناعة الذاتية؛ أضف إلى ذلك أن عددًا من أصحاب الفصيلة "B" يعانون من انخفاض نسبة السكر في دمهم بعد تناول الطعام (هبوط حاد في السكر Hypoglycemia)؛ والعرقسوس يساعد على ضبط نسبة السكر في الدم، وقد اكتشف مؤخرًا أن للعرقسوس فائدة فعالة جدًا للأشخاص الذين يعانون من أعراض التعب المزمن.

### أعشاب طبية مفيدة جدًا:

✓الزنجبيل ـ العرقسوس .  ✓ورق توت العليق ـ الجنسنج .

✓البقدونس ـ ثمر الورد البري (ورد السياج) .  ✓النعناع الفلفلي ـ المريمية .

### زهرات غير ضارة:

ⓘ الألفالفا ـ ورق الفراولة .  ⓘالأرقطيون ـ الشاي الأخضر .

ⓘ الصعتر ـ نعناع بري ـ الزعرور البري .

ⓘ البابونج ـ التوت ـ عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) .

ⓘ الأخيلية (ذات الألف ورقة) ـ الحامض الأصفر ـ الإخناسيا ـ النعناع السنبلي .

### تجنبوا:

⊗ حشيشة الدينار ـ شوشة الذرة ـ الصبار .

⊗ الزيزفون ـ السنا (السنامكي) .  ⊗ حشيشة السعال ـ الحلبة ـ الرواند .

## المكملات الغذائية التي ينصح بها لفصيلة الدم "B"

**ما الدور الذي تقوم به المكملات الغذائية مع هذه الفصيلة؟ وما أهم هذه المكملات للفصيلة "B"؟**

كما ذكرنا من قبل مع كل فصيلة: أن الدور الذي تلعبه المكملات الغذائية سواء كانت فيتامينات أو معادن أو أعشاب، هو التعويض عن أي نقص في العناصر الغذائية ينتج عن خلل في نظامكم الغذائي، وهي أيضًا تؤمن الحماية الإضافية حينما تحتاجون إليها.

أما المكملات التي أوردناها هنا للفصيلة "B" فأهدافها كما يلي:

- تحسين النظام الغذائي الخاص بالفصيلة "B"؛ علمًا أنه نظام متوازن تمامًا.
- تحسين فاعلية هرمون الأنسولين في الجسم.
- تعزيز المناعة ضد أنواع العدوى الفيروسية.
- تعزيز الصفاء الذهني والقدرة على التركيز.

يعتبر أصحاب الفصيلة "B" مميزين إن لم نقل محظوظين، فمعظمهم يستطيع أن يتجنب الأمراض الأكثر شيوعًا عند اتباع النظام الغذائي الخاص به.

فنظامهم الغذائي الخاص بهم غني بالفيتامينات C, E, B, A والكالسيوم والحديد، فلا داعي إذن لأخذ مكملات غذائية من هذه الفيتامينات والمعادن.

فمن حق أصحاب الفصيلة التمتع بوضعهم الفريد، مع الالتزام الكامل بتوصيات نظامهم الغذائي.

### المكملات الغذائية المفيدة:

#### الماغنسيوم:

في حين تتعرض الفصائل لخطر الإصابة بنقص حاد في الكالسيوم، تتعرض الفصيلة "B" لاحتمال الإصابة بنقص حاد في الماغنسيوم، وهو العامل الذي يحفز آلية التمثيل

الغذائي (تحويل العناصر الغذائية إلى طاقة داخل الخلايا والأنسجة) على العمل كما يجب لدى الفصيلة "B".

إنه المعدن الذي يوازي الكالسيوم أهمية، وهو الذي يساعد أصحاب الفصيلة "B" على (تحويل) الكربوهيدرات (السكريات) بفاعلية من سائر الفصائل الأخرى.

من المفضل أن يأخذ أصحاب هذه الفصيلة مكمل غذائي من الماغنسيوم ليفيد حالتهم هذه؛ لكن لينتبهوا أن كل أنواع المغنسيوم يمكن أن تفيد إلا أن تأثير المغنسيوم سيترات - المسهل للمعدة - مزعج للكثيرين، وبصورة أكبر من أي نوع آخر.

يكفي ٣٠٠ - ٥٠٠ ملجم من الماغنسيوم يوميًا ... وإذا أفرطتم في جرعات الماغنسيوم يؤثر ذلك - من حيث المبدأ - على معدلات الكالسيوم في جسمكم؛ لذلك احرصوا على تناول مأكولات غنية بالكالسيوم: مثل مشتقات الحليب المخمرة (الأجبان ...) ... كلمة السر هنا هي «التوازن»!.

## مأكولات غنية بالماغنسيوم مفيدة للفصيلة "B":

✓الخضراوات ذات الأوراق الخضراء (مسموح بها) - الحبوب والبقول.

## العرقسوس:

يستخدم العشابون حول العالم العرقسوس على نطاق واسع:

١- يعالج تقرحات المعدة.

٢- وهو عامل مضاد لفيروس القوباء (Herpes)

٣- يعالج أعراض التعب المزمن.

٤- يمنع حدوث الهبوط الحاد في نسبة السكر في الدم.

لكن ينبغي أخذ العرقسوس بحرص شديد؛ لأن الإفراط فيه يؤدي إلى حبس الصوديوم (الملح) داخل الجسم، وبالتالي إلى ارتفاع ضغط الدم.

إذا كانت فصيلة دمك "B" وانت تعاني من انخفاض حاد في نسبة السكر في الدم بعد تناول الطعام فاشرب كوبا أو اثنين من العرقسوس بعد تناول وجبة الطعام.

وإذا كنت تعاني من أعراض التعب المزمن فانا أنصحك أن تأخذ محلولا مصنوعا من العرقسوس لكن تحت إشراف الطبيب.

## الإنزيمات الهاضمة:

إذا كان صاحب فصيلة الدم "B" غير معتاد على أكل اللحوم، أو مشتقات الحليب؛ فيمكن أن يواجه بعض الصعوبات في بداية تأقلمه مع النظام الغذائي الخاص به، ولتفادي هذه المشكلة يأخذ إنزيمات هضمية مع وجباته الرئيسة لفترة معينة، فيتمكن من التعود بسهولة أكثر على تناول المأكولات الغنية بالبروتينات؛ البروملين Promelain إنزيم نجده في الأناناس، ومتوفر أيضا على شكل حبوب مكملة في الصيدليات، ومراكز بيع المنتجات الصحية.

## الأعشاب المساعدة على التركيز وتنشيط الذاكرة:

أفضل هذه الأعشاب هما جنسنج سيبريا وجينكو بلوبيا، وهما متوافران في الصيدليات ومحلات بيع المنتجات الصحية أثبتت دراسات روسية أن جنسنج سيبريا يزيد سرعة اتصال الخلايا العصبية ودقتها، ومن ثم يساعد على التركيز، وتنشيط الذاكرة.

أما الجينكوبلوبيا فهو العقار الأكثر مبيعا في ألمانيا؛ حيث إن أكثر من خمسة ملايين شخص يتناولون الجينكو يوميا: ينشط الجينكو بلوبيا الدورة الدموية الصغرى في الدماغ، ولهذا السبب غالبا ما يوصف للأشخاص المسنين، وقد اعترف العلم مؤخرا أنه منشط عام للدماغ، ومنبه للذهن.

## الليسثين:

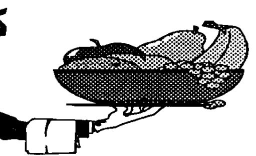
الليسثين مقو للدم؛ وهو متوافر في الصويا، ويحمي جهاز المناعة بشكل أفضل يفترض بأصحاب الفصيلة"B" أن يسعوا للاستفادة من منافع حبيبات الليسثين، وليس من الصويا نفسها؛ لأن تركيز الليسثين في الصويا ليس كافيا وحده ليحدث الأثر المرجو.



الرياضة المناسبة لأصحاب الفصيلة "B" ليست التمارين المجهدة جدا، ولا تلك التي تهدف إلى الإحساس بالاسترخاء الفكري، بل الرياضة التي تحقق التوازن لفصيلة الدم "B" هى النشاطات الجسدية المعتدلة والتي يشارك فيها أشخاص آخرون كالمشي ضمن مجموعة، أو القيام برحلات جماعية على الدراجات الهوائية، والفنون القتالية الأقل عنفا، وكرة المضرب، وصفوف الأيروبيك، ولن تفيد الفصيلة "B" ممارسة الرياضة التنافسية: كمباريات الإسكواش، وكرة السلة، وكرة القدم. .

لكي تكون الرياضة التي يمارسها أصحاب الفصيلة "B" فعالة عليهم أن يمارسوها ثلاث مرات في الأسبوع، على أن يمارسوا أيضا تمارين استرخاء مرتين أسبوعيا.

| التمرين | مدته | أسبوعيًا |
|---|---|---|
| الأيروبيك | ٤٥ ـ ٦٠ دقيقة | ثلاث مرات |
| كرة المضرب | ٤٥ ـ ٦٠ دقيقة | ثلاث مرات |
| الفنون القتالية | ٣٠ ـ ٦٠دقيقة | ثلاث مرات |
| الجمباز | ٣٠ـ ٤٥ دقيقة | ثلاث مرات |
| المشي لمسافة طويلة | ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة | ثلاث مرات |
| ركوب الدراجة الهوائية | ٤٥ ـ ٦٠ دقيقة | ثلاث مرات |
| السباحة | ٣٠ـ ٤٥دقيقة | ثلاث مرات |
| المشي السريع | ٣٠ ـ ٦٠ دقيقة | ثلاث مرات |
| الركض | ٣٠ـ ٤٥ دقيقة | ثلاث مرات |
| رفع الأثقال | ٣٠ـ ٤٥ دقيقة | ثلاث مرات |
| الجولف | ٦٠ دقيقة | مرتين |
| اليوجا | ٤٥ دقيقة | مرتين |



أكثر المأكولات التي تزيد وزن أصحاب الفصيلة "B" هى :

الحنطة السوداء ، والعدس ، والفول السوداني ( فستق العبيد) والسمسم ، لكل نوع من هذه المأكولات لكتينات مختلفة لكنها كلها تؤدى إلى تبطيء عملية التمثيل الغذائي ؛ فتسبب الإحساس بالإرهاق ، وباحتباس الماء في الجسم ، وهبوط معدل السكر في الدم ، وتزيد الوزن .

وأصحاب الفصيلة "B" تماما كالذين يحملون الفصيلة "O" يُبدون ردة فعلية سلبية على مادة الجلوتين التي يجدونها في جنين القمح (نواته) ، والمنتجات المصنوعة من القمح الكامل :

فهى تبطىء عملية التمثيل الغذائي ، فعندما لا تهضم الأطعمة كما يجب ، ولا تحرق كوقود للجسم تكون النتيجة تكدسها على هيئة دهون .

وأصحاب الفصيلة "B" الذين يريدون خسارة الوزن عليهم أن يتفادوا أكل القمح ومشتقاته طبعا .

إفراط أصحاب الفصيلة "B" في تناول المأكولات التي تولد الكثير من السعرات الحرارية لابد من أن تزيد وزنهم .

أما استهلاك الحليب ومشتقاته باعتدال : يساعد الفصيلة "B" على تحقيق توازن التمثيل الغذائي ، إن المتهم الحقيقي هو مأكولات معينة تمنع الجسم من استخدام الطاقة الحرارية بشكل فعال ، وتشجعه على تخزين السعرات الحرارية على شكل دهون .

وإليك قائمة المأكولات الأساسية التي تؤثر في عملية خسارة الوزن لدى الفصيلة "B"

## مأكولات تساعد على زيادة الوزن:

| | |
|---|---|
| الذرة | تخفض فاعلية الأنسولين ، تبطئ عملية التمثيل الغذائي ، تؤدي إلى نوبة هبوط معدل السكر في الدم . |
| العـــدس | يعيق عملية امتصاص الجسم للعناصر الغذائية ، يخفض فاعلية التمثيل الغذائي ، تؤدي إلى نوبة هبوط معدل السكر في الدم . |
| الفول السوداني (فستق العبيد) | يخفض فاعلية التمثيل الغذائي ، يؤدي إلى نوبة هبوط معدل السكر في الدم ، يعيق وظيفة الكبد . |
| الســمــسم | يخفض فاعلية التمثيل الغذائي ، يؤدي إلى نوبة هبوط معدل السكر في الدم . |
| الحنطة الســوداء | يعيق عملية الهضم ، تخفض فاعلية التمثيل الغذائي ، تؤدي إلى نوبة هبوط معدل السكر في الدم . |
| القمح | يبطئ عمليتي الهضم والتمثيل الغذائي ، يؤدي إلى تخزين الغذاء في الجسم على شكل دهون لا طاقة حرارية تحرق ، يخفض فاعلية الأنسولين . |

## مأكولات تساعد على خسارة الوزن:

| | |
|---|---|
| الخضراوات الخضراء | تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائي فعال ، ومن ثم تساعد في فقد الدهون الزائدة . |
| اللحـــوم | تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائي فعال ، وبالتالي تساعد في فقد الدهون المختزنة . |
| الكبـــد | تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائي فعال ، ومن ثم تساعد في فقد الدهون الزائدة . |
| البـيض / الحليب ومشتقاته القليلة الدسم | تساعد على قيام الجسم بعملية تمثيل غذائي فعال ، ومن ثم تساعد في فقد الدهون الزائدة . |
| عرق السوس | يمنع حصول نوبة هبوط في معدل السكر في الدم . |

## كلمة أخيرة

الفـصـيلة "B" تتمتع بشخصية أكثر مرونة من الفصيلة "O" أو الفـصـيلة "A" أو الفـصـيلة "AB"، والفـصـيلة "B" أقل عرضة للإصابة بأمراض عديدة شائعة لدى الفصائل الأخرى، فأي شخص فصيلة دمه "B" ويعيش بطريقة متوازنة: يعمل، ويمارس الرياضة، ويأكل بشكل متوازن، يحمل في ذاته جوهر الإنسان المصارع، الذي يقوم على الشدائد في صراع البقاء.

تمتلك الفصيلة "B" أفضل ما لدى الفصائل الأخرى من صفات؛ فصاحب هذه الفصيلة يجمع بين النشاط الفكري، والإحساس المرهف الذي تتحلى به الفصيلة "A"، وردات الفعل الجسدية النشيطة كما في الفصيلة "O"، ربما نستطيع أن نقول أن الفصيلة "B" تنتمي إلى عدة فصائل من الشخصيات والأطباع لأنها تتمتع وراثيا بتناغم وهدوء داخلي يجعلها أقل ميلا إلى التصدي والمواجهة، كما أنه بإمكان أصحاب الفصيلة "B" أن يتفهموا وجهة نظر الآخر.

تشير إحدى الإحصاءات المعروفة إلى الواقع التالي:

في حين أن ٩٪ فقط من سكان الولايات المتحدة يحملون فصيلة الدم "B" إلا أن ٣٠٪ إلى ٤٠٪ من كل الأثرياء العصاميين فصيلة دمهم "B".

تجدر الإشارة إلى أن معظم سكان الصين واليابان، ومجتمعات آسيوية كثيرة فصيلة دمهم "B"

❋ ❋ ❋

**الإفطار:**

عصير فواكه + ليسيثين + ملعقة زيتحار ؛

أو عصير موز باللبن خالي الدسم + بيضة مسلوقة ؛

أو جبن ( من الأنواع المسموح بها) + خبز أبيض .

**وجبة إضافية:**

كوب من الشاي الأخضر ، أو مشروب من الأعشاب المسموح بها .

**الغذاء:**

سلطة خضراوات + تونا ( محفوظة في الماء)

أو سمك مشوي ؛ أو لحم ماعز أو أرانب أو جبن منزوع الدسم .

+ خضروات مسلوقة ؛ أو بطاطس مشوية

+ خبز من الأنواع المسموحة ، أو أرز أسمر بالأعشاب .

**وجبة إضافية:**

فاكهة مسموحة .

**العشاء:**

زبادي + خضار مسلوق .

+ مشروب عشبي .

* * *

## فصيلة الدم "AB" :



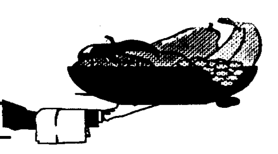
هى أحدث فصائل الدم . . وهذه الفصيلة ناتجة من اختلاط تم ما بين القوقازيين حاملي فصيلة الدم "A" والمغول المنتمين لفصيلة الدم "B" .

يحمل ٥٪ من الناس فقط هذه الفصيلة .

تعكس هذه الفصيلة صورة الحياة العصرية التي نعيشها بما فيها من تعقيد وعدم استقرار .

تعتبر هذه الفصيلة حصيلة اندماج ما بين فصيلة الدم "A" المتسامحة وفصيلة الدم B الأكثر توازنا .

لا حظ أن كل فصيلة من فصائل الدم ورثت صفاتها الوراثية من الأجداد منذ بداية الحياة البشرية حتى وقتنا الحاضر . . ولقد دُمغت كل فصيلة بسمات وصفات سوف تبقي محفورة في نواة كل خلية من خلايا أجسامنا إلى أبد الآبدين لنورثها لأبنائنا وأحفادنا .

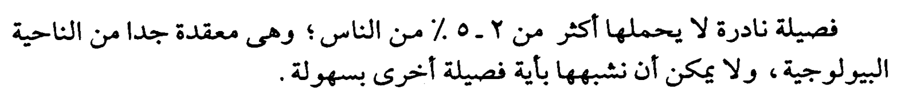


## الخطة الغذائية المناسبة لفصيلة الدم "AB"

### فصيلة الدم "AB": اللغز الغامض

- أحدث فصائل الدم، وأقلها شيوعا.
- خليط حديث بين فصيلتي الدم "A" و "B".
- لديهم قدرة على التكيف جيدا مع الظروف البيئية والغذائية المتغيرة.
- جهازهم الهضمي حساس.
- لهم جهاز مناعة ضعيف.
- يتخلصون من الضعف النفسي بمساعدة الرياضات الروحية، والنشاطين الرياضي والإبداعي.
- غامضة وتشكل لغزا في صفاتها وملامحها.

## النظام الغذائي الخاص بفصيلة الدم "AB"



فصيلة نادرة لا يحملها أكثر من ٢ ـ ٥ ٪ من الناس؛ وهى معقدة جدا من الناحية البيولوجية، ولا يمكن أن نشبهها بأية فصيلة أخرى بسهولة.

الأنتيجينات المتعددة لدى الفصيلة "AB"، تجعلها تميل أحيانا إلى الفصيلة "A"، وأحيانا أخرى إلى الفصيلة "B"، ويمكنها أيضا أن تكون خليطا من هاتين الفصيلتين، حتى يمكن أن نشبهها بمخلوق غريب: نصفه شيء ونصفه الآخر شيء آخر.

بصفة عامة، تعتبر الأطعمة المضرة بالفصيلة "A" أو بالفصيلة "B" ضارة بالفصيلة "AB" أيضا، مع بعض الاستثناءات؛ فمادة Panhemaglutinan (وهى لكتينات موجودة في الطماطم قادرة على جعل دم كل الفصائل يتكتل)، تستطيع الفصيلة "AB" أن تتحملها.



أصحاب الفصيلة "AB" هم عادة أكثر قوة ونشاطا من أصحاب الفصيلة "A" المتكاسلين . . و ربما نستطيع أن نعزو سبب هذا الدافع الحيوي الإضافي إلى الذاكرة الجينية لدى الفصيلة "AB"، التي ربما تكون قد احتفظت بخصائص أجدادها الذين لم ينقض على زوالهم وقتا طويلا بعد؛ وهؤلاء الأجداد من الفصيلة "B" كانوا يصارعون للبقاء في السهول الواسعة .

## اللحوم والدواجن

### هل تتوافق اللحوم بأنواعها مع اصحاب الفصيلة "AB" ؟؟

تكتسب الفصيلة "AB" من الفصيلتين "A" و"B" بعضا من خصائص كل منهما المتعلقة بتناول اللحوم الحمراء ولحم الدواجن :

فأصحاب هذه الفصيلة لا يمتلكون ما يكفي من أحماض المعدة لهضم البروتينات الحيوانية بفاعلية مثلهم في ذلك مثل أصحاب الفصيلة "A"، ولذا ينبغي أن نقدمها لهم بكميات صغيرة، ودون إفراط .

ومثل أصحاب فصيلة الدم "B" لا يتوافق الدجاج مع أصحاب فصيلة الدم "AB"؛ لأن اللكتينات الموجودة بها لها تأثير سلبي على الدم والجهاز الهضمي كما سبق وأوضحنا .

أما بالنسبة للحوم المدخنة والمصنعة : مثل البسطرمة والسجق فهي غير مناسبة لهذه الفصيلة؛ لأنها تزيد فرصة الإصابة بسرطان المعدة؛ كما هو الحال مع فصيلة الدم "A"

ويمكن لأصحاب الفصيلة "AB" أن يحصلوا على مصادر البروتينات الحيوانية من خلال تناول أنواع اللحم المفيدة للفصيلة "B" التي يحملون جزءا من خصائصها؛ أي لحم الغنم والأرانب والديك البلدي؛ عوضا عن لحم البقر .

### لحم مفيد جدا

✓ لحم الغنم - لحم الأرانب - لحم الديك البلدي - الديك الرومي .

### لحوم غير ضارة

ⓘ لحم الكبد - لحم التدرج .

**تجنبوا**

- البسطرمة - اللحم البقري الأحمر .
- الدجاج - الإوز - البط .
- القلوب - اللحم العجالي

## الأسماك والحيوانات البحرية

يستطيع أصحاب الفصيلة "AB" أن يتمتعوا بأكل أصناف كثيرة من الأسماك والحيوانات البحرية المتوافقة معهم ؛ فهى تشكل مصدرا ممتازا للبروتين الحيواني ، ومثل أصحاب الفصيلة "A" سوف يجدون صعوبة في هضم اللكتينات الموجودة في سمك موسى والسمك المفلطح .

### أنواع أسماك وحيوانات بحرية مفيدة جدا

✓السلمون - التونا - السردين .
✓سمك الشبوط النهري - الفرخ الفضي .
✓القد - السمك القزحي - الحلزون البحري .
✓الأسماك الصفراء اللون - الماكريل .

### أنواع أسماك وحيوانات بحرية غير ضارة

- أذن البحر ( صدف ) - القرش - الرنجة .
- الفرخ البحرى - القرموط .
- الفرخ الأبيض - الكراكي النهري .
- النهاش - الأسماك الصفراء الذيل .
- أبو سيف - المبروك - الصبيط .

**تجنبوا :**

- الأنشوجا ( أنشوا ) - القاروس الأزرق - ثعبان البحر .
- الكفيار - البراكودا (سفرنة) .
- المحار - الشيص - البطلينوس (صدف) .
- محار الأذن - سرطان الماء ( سلطعون ) .
- الرنجة الطازجة - الرنجة (المخللة) .
- القرديس (روبيان) - الكركند - الكابوريا - الإستاكوزا .

⊛ الجمبري - سمك موسى - السمك المفلطح - السلمون المدخن .

⊛ القاروس المقلم - الأخطبوط . ⊛ الحدوق - محار الهلبوت .

⊛ الإربيان (جراد البحر) - الأسماك الصفراء الذيل .

## الحليب ومشتقاته والبيض

**ماذا عن الألبان ومنتجاتها لأصحاب الفصيلة "AB"؟**

يستطيع أصحاب الفصيلة "AB" أن يعتمدوا توصيات الفصيلة "B" المتعلقة بالحليب ومشتقاته : فينتفعون من الحليب ومشتقاته ، وبخاصة من الأنواع المخمرة : مثل اللبن الزبادي المتخمر ، والكريما الحامضة الخالية من الدسم Sour cream ؛ لأن هذه الأصناف سهلة الهضم أكثر من غيرها .

عليهم بالمقابل أن يتنبهوا لعامل أساسي : هو فرط الإفرازات المخاطية ؛ فهم يتجنبون الكثير من هذه الإفرازات مثل الفصيلة "A".

**هل البيض متوافق معهم؟**

البيض مصدر ممتاز للبروتينات للفصيلة "AB"؛ فعلى الرغم من أن البيض غني بالكوليسترول وأصحاب الفصيلة "AB" (مثل الفصيلة "A") لديهم استعداد للإصابة بأمراض القلب ؛ غير أن الأبحاث أظهرت أن المتهم الأول في أمراض القلب الناجمة عن الكوليسترول ليست الأطعمة التي تحتوي مادة الكوليسترول ، بل الدهون المشبعة :

(قشطة - لبن كامل الدسم - دهون حيوانية - أجبان كاملة الدسم . . . )

ويمكنهم أن يزيدوا حصتهم من البروتين ، ويخفضوا كمية الكوليسترول المتوافرة في البيض ؛ عن طريق استعمال بياض بيضتين مقابل صفار واحد عندما يأكلون البيض ؛ (الكوليسترول مركز في صفار البيض وليس في بياضه) .

علما أن اللكتين المؤذي المتواجد في عضل الدجاج ليس موجودا في البيض .

### أجبان وألبان مفيدة جدا

✓جبن المزارع (فيتا، حلوم، عكاوي . . . . . . .) .

✓لبن الماعز - جبن الماعز - جبن الريكوتا - الجبن البلدي .

✓الفيتا - المتزاريلا - اللبن (الزبادي) - اللبن الرائب .

### أجبان وألبان غير ضارة

① بروتين الحليب - جبن دبل كريم - جبن شيدر .

① المونستر - الحليب الخالي من الدسم أو ٢٪ دسم .

① جبن الصويا - حليب الصويا . ① الجبن السويسري - مصل اللبن .

### تجنبوا

⊗ الجبن الأمريكي - شرش اللبن .

⊗ الجبن الزرقاء الركفورد - الجبن المنكهة بالفواكه .

⊗ الزبد - الحليب الكامل الدسم - الأيس كريم . ⊗ اللبن كامل الدسم

## الزيوت والدهون

### ما أفضل أنواع الزيوت بالنسبة للفصيلة "AB"؟:

على أصحاب الفصيلة "AB" أن يستعملوا زيت الزيتون بدلا من الدهون الحيوانية (زبد، سمن) والدهون المهدرجة ؛ أو أي نوع آخر من الزيوت النباتية .

زيت الزيتون نوع من الدهون الأحادية غير المشبعة ؛ ويعتقد أنه يساهم في خفض معدل الكوليسترول في الدم ، ويمكنهم أيضا أن يستخدموا في الطهو مقادير ضئيلة من الزبد (التي أزيل منها الماء والمواد الصلبة) وهى زبد نصف سائلة .

### زيوت ودهون مفيدة

✓زيت الزيتون

### زيوت ودهون غير ضارة

- ⓘ زيت الكانولا - زيت بذور الكتان (الزيتحار).
- ⓘ زيت كبد الحوت - زيت الفول السوداني

### تجنبوا

- ⊗ زيت الذرة - زيت السمسم (سيرج).
- ⊗ زيت بذور القطن - زيت دوار الشمس.
- ⊗ زيت العصفر

## المكسرات والبذور

#### وماذا عن المكسرات والبذور؟

فيما يتعلق بالمكسرات والبذور يناسب أصحاب الفصيلة "AB" ما يناسب الفصيلتين "A" و"B" فيسمح لأصحاب الفصيلة "AB" أكل هذه الأصناف لكن باعتدال وحذر.

وتعتبر المكسرات مصدرا جيدا للبروتينات، ولكن لا ينبغي الإفراط في تناولها.

وبالنسبة لمعظم البذور؛ فهى تحتوي على لكتينات تعيق عملية إفراز الأنسولين عند أصحاب الفصيلة "AB" كما هو الحال مع فصيلة الدم "B"؛ ولذا ينبغي تجنبها

من ناحية أخرى الفصيلة "AB" يشبهون الفصيلة "A" في ميلها إلى أكل الفول السوداني (الفستق)، وهو مقو فعال لجهاز المناعة.

ويميل أصحاب الفصيلة "AB" إلى المعاناة من مشاكل المرارة؛ لذلك يستحسن أن يأكلوا زبد المكسرات على أن يأكلوا المكسرات كاملة.

### مكسرات وبذور مفيدة جدا

- ✓ أبو فروة - الجوز.
- ✓ زيت الفول السوداني

### مكسرات وبذور غير ضارة

- ⓘ زبدة اللوز - الكاجو.
- ⓘ اللوز - الجوز القاري.
- ⓘ الصنوبر - جوز البرازيل - جوز الليتشي.
- ⓘ الفستق الحلبي

### تجنبوا

- البندق - الطحينة .
- زبد بذور دوار الشمس - بذور الخشخاش .
- السمسم - بذور دوار الشمس .
- بذور القرع العسلي

## الحبوب والبقول الأخرى

**ما أهم التوصيات الخاصة بفصيلة الدم "AB" فيما يتعلق بالحبوب والبقول؟!**

في موضوع الحبوب والبقول الأخرى يأخذ أصحاب الفصيلة "AB" بعض التوصيات من الفصيلة "A"، وبعضها من الفصيلة "B":

فالعدس على سبيل المثال؛ غذاء هام لمحاربة السرطان عند الفصيلة "AB"، رغم أن أصحاب الفصيلة "B" لا يُنصحون بتناوله، يحتوي العدس تحديدًا على مضادات للأكسدة تقاوم مرض السرطان.

من جهة أخرى؛ تعتبر الفاصوليا الحمراء الكلوية والفاصوليا الخضراء الكلوية طعامًا يكبح الأنسولين عند الفصيلة "A"، وكذلك أيضًا عند الفصيلة "AB".

### حبوب وبقول مفيدة جدًا:

- ✓ الفاصوليا البيضاء ذات الحبة الصغيرة - الترمس .
- ✓ الفاصوليا الحمراء - فول الصويا - العدس الأصفر .

### حبوب وبقول غير ضارة:

- الفول - الفاصوليا العريضة الكلوية الشكل .
- فاصوليا مسلات .
- العدس البني - قرون البازلاء التي تؤكل كاملة .
- لوبيا مسلات - الفاصوليا البيضاء - البازلاء الخضراء .

### تجنبوا:

- حبوب الصويا المختمرة بالماء .
- الفول الأخضر - الحمص الفحلي .

- الفاصوليا الكلوية عمومًا.
- الفاصوليا الخضراء الكلوية - اللوبيا الصغيرة البيضاء ذات البقعة السوداء.

## الدقيق والأرز والمكرونة:

### هل تختلف الفصيلة "AB" عن الفصيلتين الأخريين فيما يتعلق بالحبوب؟!

التوصيات الخاصة للفصيلة "AB" تشمل الحبوب المنصوح بها للفصيلتين "A" و "B" هذه الأغذية بصفة عامة تتوافق مع أصحاب هذه الفصيلة، حتى القمح؛ لكن بدون إفراط، ويكتفى بكميات قليلة من القمح ومنتجاته؛ لأن لب حبة القمح يساعد على تكوين الأحماض في الأنسجة لدى أصحاب الفصيلة "AB"، ونحن لا نتكلم هنا عن أحماض المعدة بل عن التوازن ما بين الحموضة والقلوية في أنسجة العضلات؛ يكون أصحاب الفصيلة "AB" في أفضل حال حين تكون أنسجة عضلاتهم مائلة للقلوية؛ وجدير بالذكر أن القمح يجعل عضلات الفصيلتين "O" و "B" قلوية؛ بينما يجعل الأنسجة نفسها لدى الفصيلة "AB" حامضة.

وينصح لهذه الفصيلة بتناول القمح المنبت بدون إفراط، وكذلك بالنسبة لنخالة القمح (الردة)، أما طحين الشوفان ودقيق الصويا والأرز المطحون فهي كلها مفيدة لأصحاب هذه الفصيلة.

إن كان أصحاب هذه الفصيلة يعانون من إفراط السوائل المخاطية أو من البدانة، ففي هاتين الحالتين أنصح لهم بعدم استهلاك القمح الكامل واستبداله بدقيق الأرز والصويا.

### دقيق وأرز ومكرونة مفيدة جدًا:

✓نخالة الأرز - الدقيق الذي يصنع منه المكرونة.

✓نخالة الشوفان - الأرز المنفوخ.

✓خبز القمح - خبز القمح المنبت مع الزبيب.

✓توست الأرز - خبز دقيق الصويا.

✔ طحين الشوفان - طحين الأرز .

✔ الأرز البسمتي - الأرز الأبيض - الأرز البري .

## دقيق وأرز ومكرونة غير ضارة:

ⓘ الشعير - خليط حبوب القمح والشعير (للفطور) - الحبوب السبع .

ⓘ نخالة القمح - البرغل .

ⓘ الخبز والكيك المصنوعان من دقيق القمح القاسي .

ⓘ الخبز المدعم بالبروتينات - خبز الفطير .

ⓘ خبز الحبوب المتعددة - الخبز الخالي من الجلوتين .

ⓘ الكيك المصنوع من نخالة القمح .

ⓘ الكيك المصنوع من نخالة الشوفان .

ⓘ خبز القمح الكامل - الكسكسي - طحين القمح الكامل الخشن قليلاً .

ⓘ طحين القمح القاسي - الطحين الأبيض - جلوتين الطحين .

## تجنبوا:

⊗ رقائق الذرة (كورنفلكس) - دقيق الذرة - كاموت (قمح ذو حبة كبيرة) .

⊗ الكيك الناشف المصنوع من طحين الذرة .

⊗ حبوب الحنطة السوداء المحمصة - طحين الشعير .

## تذكروا...

يستفيد أصحاب الفصيلة "AB" من النظام الغذائي الغني بالأرز أكثر من المكرونة، تجنبوا الذرة والحنطة السوداء، واستبدلوهما بالشوفان .

حدوا من استهلاككم للنخالة وجنين القمح، واكتفوا بمرة واحدة أسبوعيًا .

# الخضراوات

## هل الخضراوات مفيدة لأصحاب فصيلة الدم "AB"؟

تعتبر الخضراوات الطازجة مصدر هام للعناصر الكيميائية النباتية؛ وهي مواد متوافرة في الأطعمة التي لها تأثير منشط على الجسم؛ فعال في الوقاية من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب؛ وهي أمراض تصيب الفصيلتين "A" و "AB" نتيجة لضعف جهاز المناعة؛ فينبغي عليهم أن يتناولوا الخضراوات عدة مرات في اليوم.

أمام الفصيلة "AB" خيارات واسعة؛ فمعظم أنواع الخضراوات المفيدة للفصيلة "A" أو الفصيلة "B" هي أيضًا مفيدة للفصيلة "AB".

الاستثناء الوحيد هو لكتين Panhemaglutionan الموجود في الطماطم؛ الذي يؤثر سلبًا على كل الفصائل، فخصائص الدم مختلطة لدى الفصيلة "AB"، وهذا اللكتين ليس مضرًا بهذا الخليط تحديدًا؛ فيبدوا أن لكتين الطماطم ليس له التأثير السيء نفسه على الفصيلة "AB"، لقد أخضع الكثير من أصحاب الفصيلة "AB" لاختبار إنديكان Indican scale ولم يوجد لهذا اللكتين أثرًا.

ومثل أصحاب الفصيلة "B" على أصحاب الفصيلة "AB" أن يمتنعوا عن تناول الذرة الطازجة، والمنتجات المصنوعة من الذرة.

### خضراوات مفيد جدًا:

✓ الثوم البروكلي - البقدونس. ✓ الجزر الأفرنجي - الطرخشقون (الهندباء البرية).

✓ البامية - أوراق البنجر - الباذنجان. ✓ البطاطا الحلوة على أنواعها - البنجر.

✓ الألفالفا المنبتة (البرسيم، باقية، فصة). ✓ القنبيط - أوراق الخردل - الكرفس.

✓ كرنب السلطة الأحمر - الخيار.

### خضراوات غير ضار:

! الكرنب الأبيض - الملفوف الأخضر. ! القرع العسلي - الهليون.



- الهندباء الحمراء - الكراوية (أوراقها).
- الجزر - البقدونس الأفرنجي - الشمار - عيش الغراب.
- السبانخ - الزنجبيل - فجل الخيل - البامية.
- القرع والكوسة على أنواعها.
- الزيتون الأخضر - الكرات - الزيتون اليوناني (كلاماتا).
- الراوند - الزيتون الأسباني - الطماطم - اللفت - البصل الأحمر - البصل الأصفر.
- خس السلطة المتعددة الأنواع.
- البطاطا - البصل الأخضر.
- السرخس الحلزوني - الكراث الأندلسي.
- الفجل - عشبة البحر - الكراويا.
- البروكلي الصغير - اللفت الأصفر.
- الفاصوليا الصغيرة.

**تجنبوا:**

- الخرشوف.
- الفلفل الأخضر - القلقاس الرومي.
- الفليفلة الحريفة - الأفوكادو - الفليفلة الحمراء.
- الزيتون الأسود - الفاصوليا الخضراء الكلوية.
- الذرة البيضاء - الفليفلة الصفراء.
- الذرة الصفراء - الفجل - الفاصوليا الخضراء الصغيرة المنبتة - الفجل المنبت.

## الفواكه

**ماأفضل الفواكه لهذه الفصيلة؟!**

ورث أصحاب الفصيلة "AB" عن الفصيلة "A" معظم أنواع الفواكه الضارة والمفيدة لتلك الفصيلة؛ الفواكه القلوية مثل: العنب والخوخ والثمار العنبية (مثل التوت، وتوت العليق ... ...) تساعدهم على تحقيق التوازن عندما يأكلون الحبوب التي تجعل أنسجة عضلاتهم مائلة إلى الحموضة.

بعض أنواع الفواكه الإستوائية تؤذي صحة الفصيلة "AB" وبخاصة المانجو والجوافة.

فاكهة الأناناس ممتازة لتسهيل الهضم عند الفصيلة "AB" .

عليهم أيضًا أن يتجنبوا البرتقال حتى لو كان من أنواع الفواكه المفضلة لديهم ؛ البرتقال يهيج أمعاء أصحاب الفصيلة "AB" ، ويمنع الجسم من امتصاص عناصر معدنية هامة .

أما الموز فهو مزعج لعملية الهضم عند الفصيلة "AB" ؛ وأنا أنصحهم بأن يختاروا فواكه أخرى غنية بالبوتاسيوم : مثل المشمش والتين، وبعض أنواع الشمام .

**فواكه مفيدة جدًا:**

✓ الكرز - التين المجفف - التين الطازج .

✓ العنب الأسود - العنب الأخضر - العنب الأحمر .

✓ الجريب فروت - الكيوي - الليمون الحامض .

✓ الأناناس - الخوخ الداكن - الخوخ الأخضر - الخوخ الأحمر . ✓ الموز - البرقوق .

**فواكه غير ضارة:**

- التفاح - الشمام بكل أنواعه - الكنتالوب .
- المشمش - البطيخ - الفراولة - البابايا .
- البلح - الكمثرى - الشهد - الخوخ المجفف - الزبيب .

**تجنبوا:**

- جوز الهند - الراوند - الكاكي (الخرما) .
- الرمان - الصبار - الموز .
- البرتقال - اليوسفي .
- الجوافة - المانجو .

## العصير والسوائل

**ما العصير المناسب لهذه الفصيلة؟؟**

لتنظيف الجهاز التنفسي من الإفرازات المخاطية التي تتراكم أثناء النوم، وللتخلص من الفضلات السامة، ولتسهيل عملية الإخراج ينصح أصحاب فصيلة

الدم "AB" أن يبدأوا يومهم دائمًا بشراب كوب بخليط الماء الفاتر معصور فيه ليمون حمضي، أو كوب من عصير الجريب فروت أو البابايا المخفف بالماء.

كما يستفيد أصحاب الفصيلة "AB" من عصير الفواكه القلوية جدًا: مثل عصير الكرز الأسود، أو عنب الدب (Cranberry) أو العنب ... ، فهي تعادل حمضية الأنسجة العضلية.

### أنواع عصير مفيدة جدًا:

✓ عصير الكرنب - عصير الجزر.
✓ عصير العنب - عصير الكرفس.
✓ عصير البابايا - عصير الكرز الأسود.
✓ الماء مع الليمون الحامض.

### أنواع عصير غير ضارة:

(!) عصير التفاح.
(!) عصير المشمش - عصير الخوخ.
(!) عصير الخيار - عصير الجريب فروت.
(!) عصير الخضراوات (الأنواع الواردة في لائحة الخضراوات المفيدة جدًا).

### تجنبوا:

✖ عصير البرتقال.

## مشروبات أخرى متنوعة

**هل من الممكن أن تتناول هذه الفصيلة الشاي والقهوة والمياه الغازية؟!**

لا بأس من تناول كوب أو اثنين من القهوة العادية أو الخالية من الكافيين يوميًا.

وينصح بشرب كوب من القهوة وفي المرة التالية كوبًا من الشاي الأخضر كي يستفيد أصحاب هذه الفصيلة إلى أقصى حد من هذين المشروبين.

### مشروبات مفيدة جدًا:

✓ القهوة العادية - القهوة الخالية من الكافيين.
✓ الشاي الأخضر.

### مشروبات غير ضارة:

① المياه الغازية (سلتزر). ① الصودا (مشروب غازي مع عصير الفاكهة).

### تجنبوا:

⊗ الكولا - الشاي الأسود العادي. ⊗ المشروبات الغازية الخاصة بالرجيم.

⊗ الشاي الأسود الخالي من الكافيين - المشروبات الغازية الأخرى.

## الأعشاب الطبية

### ما فوائد الأعشاب الطبية لفصيلة الدم "AB"؟:

تستخدم الأعشاب الطبية مع هذه الفصيلة بهدف تنشيط جهاز المناعة، والوقاية من أمراض القلب والشرايين والسرطان.

فأعشاب الألفالفا (برسيم، باقية، فصة) والأرقطيون (رأس الحمامة) والبابونج والإخناسيا تقوي جهاز المناعة.

في حين أن الزعرور والعرقسوس ممتازان لصحة القلب والشرايين، أما الشاي الأخضر فله تأثير إيجابي جدًا على جهاز المناعة، وتساعد أعشاب الطرخشقون (الهندباء البرية) وجذور الأرقطيون، وأوراق الفريز على امتصاص الجسم للحديد وتقي من فقر الدم.

### أعشاب ونباتات مفيدة جدًا:

✓ الزنجبيل - عرق السوس - الوررد البري.

✓ الشاي الأخضر - أوراق الفريز.

✓ الإخناسيا - الجنسنج. البابونج.

✓ الزعرور - الأرقطيون - الألفالفا (برسيم).

### أعشاب وزهور غير ضارة:

- ① الصعتر - النعناع البري - الزعرور البري .
- ① البابونج - التوت - عشبة القديس يوحنا (هيوفاريقون) .
- ① الحامض الأصفر - الإخناسيا - النعناع السنبلي .
- ① أوراق الفلفل الأحمر الحريف - البقدونس .
- ① القصعين - الناردين - البتولا البيضاء .
- ① الأخيلية (ذات الألف ورقة) - النعناع الفلفلي .

### تجنبوا:

- الألوة (صبر) - الجنجل (حشيشة الدينار) .
- شوشة الذرة - الزيزفون - السنا (السنامكي) .
- حشيشة السعال - الحلبة - الراوند . القصيدة - الجنطيانا - البرسيم الأحمر .

## البهارات والتوابل والأعشاب المنكهة والمحليات

### ما موقف أصحاب الفصيلة "AB" من التوابل والمنكهات؟:

على أصحاب الفصيلة "AB" أن يعتدلوا في استهلاك الصوديوم؛ مع استبدال الملح التجاري بالملح البحري أو عشب البحر البني؛ لأن محتواهما من الصوديوم ضئيل؛ أما عشبة البحر البنية ففيها منافع ضرورية جدًا للصحة، وبخاصة لصحة القلب وجهاز المناعة؛ وهي أيضًا مفيدة لمن ينقص وزنه .

وعلى أصحاب الفصيلة "AB" تجنب كل أنواع الفلفل (البهار) والخل لأنها ترفع حموضة المعدة وأنسجة العضلات، وعليهم استبدال الخل بعصير الليمون الحامض مع زيت الزيتون، والأعشاب لتتبيل الخضراوات أو السلطة .

عليكم ألا ترددوا بتناول كميات كبيرة من الثوم؛ إنه منشط قوي ومضاد حيوي طبيعي؛ بخاصة للفصيلة "AB" .

يسمح لكم بأكل الشيكولا والسكر؛ ولكن بكميات محدودة؛ اعتبروا هذين الصنفين تحلية لا غذاءً أساسيًا.

### بهارات وتوابل مفيدة:

✓ الكاري - البقدونس. ✓ فجل الخيل - الثوم.

### بهارات وتوابل منكهة غير ضارة:

- صلصة الصويا - النعناع السنبلي.
- الغار - المردقوش - النعناع التاماري.
- دبس السكر - التمرهندي.
- الخروب - الخردل (المجفف).
- البقدونس الإفرنجي - جوزة الطيب.
- الصعتر - الثوم الأخضر - فلفل أحمر حلو.
- الكركم - الشوكولا - روح النعناع (نعناع فلفلي).
- الفانيليا - القرفة - الفلفل الحلو.
- خل التفاح - كبش القرنفل - شراب الأرز.
- الكزبرة - إكليل الجبل - الزعفران.
- خل العنب الأحمر - الكمون - الشبت.

### تجنبوا:

- البهار (الفلفل) الأسود - البهار الأبيض.
- الينسون - الفلفل الأحمر الحريف - الكبر.
- الخل الأبيض - نشا الذرة - شراب الذرة.

## الصلصات

#### هل مسموح تناول الصلصات والكاتشب؟!

تجنبوا الصلصات والمطيبات المخللة، لأن لديكم استعداداً للإصابة بسرطان المعدة.

وتجنبوا أيضًا الكتشاب الذي يحتوي على الخل.

**مطيبات غير ضارة:**

Ⓘ المايونيز - الخردل - صلصات السلطة الجاهزة (على أن تكون قليلة الدهون، ومؤلفة من مكونات مسموح بها).

**تجنبوا:**

⊛ الكتشاب - الشبت المخلل - المخللات - المخللات الحامضة - التوابل المخللة.

## المكملات الغذائية التي ينصح بها لفصيلة الدم "AB"

**ما المكملات التي ينصح بها أصحاب الفصيلة "AB"؟:**

نعود إلى تكرار ما سبق وأن ذكرناه في الفصائل السابقة:

المكملات الغذائية تقوم بدور هام، سواء أكانت فيتامينات أو معادن أو أعشاب؛ فهي تؤمن للجسم العناصر الغذائية التي تنقصه أو يفتقر إليها نظامه الغذائي؛ إضافة إلى أن هذه المكملات تزود الجسم بحماية إضافية من الأمراض حيثما يحتاج إلى حماية.

إن المكملات الغذائية ضرورية للفصيلة "AB" لأنها تساعد على تحقيق الأهداف التالية:

✪ تنشيط جهاز المناعة وتقويته.

✪ تأمين مضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض السرطانية.

✪ تقوية القلب.

فيما يتعلق بالمكملات الغذائية تجمع الفصيلة "AB" بين حاجات الفصيلتين "A" و"B" الغذائية، فعلى الرغم من أنهم يشاركون الفصيلة "A" بجهاز مناعي ضعيف، وميل للإصابة بالأمراض، يؤمن لهم نظامهم الغذائي، لحسن الحظ مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية تؤهلهم لمقاومة الأمراض.

علي سبيل المثال يحصل أصحاب الفصيلة "AB" علي حاجتهم من الفيتامين A والفيتامين B12 والنياسين (B3) والفيتامين E من نظامهم الغذائي، وتؤمن لهم هذه العناصر الغذائية حماية من أمراض القلب والسرطان.

ولكن ينصح بتناول مكملات غذائية إذا كان أصحاب هذه الفصيلة لا يلتزمون حرفيا بنظام فصيلة دمهم لسبب من الأسباب.

عنصر الحديد الذي ينقص بوضوح في نظام الفصيلة "A" النباتي الصارم متوفر في المأكولات التي يتناولها أصحاب الفصيلة "AB"

إذا كانت فصيلة دمكم "AB" إليكم إذا بعض أنواع المكملات الغذائية التي يمكن أن تفيدكم

### الفيتامين C:

فيتامين C مكمل غذائي مفيد لأصحاب الفصيلة "AB" لأنهم يرتفع لديهم معدل الإصابة بسرطان المعدة بسبب معدلات الحموضة المنخفض في معدتهم، ومن المعروف أن لهذا الفيتامين مفعول مضاد للأكسدة، ويقلل خطر المواد المسرطنة على المعدة.

مثال على ذلك نذكر مادة النيتريت Nitrite المتولدة عن تدخين اللحوم المعالجة بالمواد الحافظة والمنكهة، تعتبر هذه المادة خطرا على من يحملون الفصيلة "AB" لأنه يقل عندهم معدلات الحموضة بالمعدة، ومن ثم تزداد قدرة مادة النيتريت في حدوث مرض السرطان لدى فصيلة الدم "AB"، ومن المعروف عن فيتامين C، وهو أحد مضادات الأكسدة أنه يمنع هذا التفاعل، والأفضل طبعا أن تتجنبوا تناول اللحوم المدخنة والمصنعة.

#### أفضل المأكولات غنية بالفيتامين C والمفيدة للفصيلة "AB"

✓ الكرز - الجريب فروت - الليمون الحامض - الأناناس - البر وكلي

### الزنك باحتراس

تبين أن جرعة ضئيلة من الزنك لا تزيد عن (٣ ملج يوميا) يكون لها تأثير إيجابي جدا في وقاية الأطفال من الالتهابات المعدية، وبخاصة التهابات الأذن.

لكن تناول جرعات إضافية من الزنك سيف ذو حدين ففي حين تساعد الجرعات الضئيلة الدورية على تقوية المناعة، تؤدي الجرعات الكبيرة الممتدة على فترات طويلة إلى إضعاف المناعة وإعاقة عملية امتصاص الجسم للمعادن الأخرى لذلك عليكم الحذر حين تأخذون الزنك.

#### مأكولات غنية بالزنك مفيدة للفصيلة "AB"

✓ اللحوم المسموحة - البيض - البقول

## السيلينيوم (باحتراس)

السيلينيوم مفيد للفصيلة "AB"؛ لأنه يعمل كأحد عناصر الدفاع عن الجسم المضادة للأكسدة، وهو قد يكون مفيدا في الوقاية من السرطان الذي تمتلك الفصيلة "AB" استعدادا للإصابة به.

لكن يستحسن أن تستشيروا الطبيب قبل تناول جرعات إضافية من السيليلنيوم من تلقاء أنفسكم؛ إذ تجدر الإشارة إلى عدد من حالات التسمم بالسيليلنيوم جراء أخذ جرعات مفرطة منه..

## الأعشاب والعناصر الكيميائية النباتية المفيدة للفصيلة "AB"

### * الزعرور

يوصف الزعرور البري كدواء يباع في الصيدليات في ألمانيا إلا أن العديد من الناس لم يسمعوا به، يمكن أن تجدوا مستخلص الزعرور البري لدى المعالجين بالوسائل الطبيعية، ومحلات بيع المنتجات الصحية والصيدليات.

### * الأعشاب التي تزيد قوة جهاز المناعة

جهاز المناعة الخاص بالفصيلة "AB" معرض للإصابة بالفيروسات والأمراض المعدية، وثمة أعشاب تزيد المناعة مثل الإخناسيا الوردية Echinacea Purpura التي تقي من الزكام والأنفلونزا، أو يمكن أن تساعد على دعم جهاز الرقابة المناعي الذي يرصد الأورام الخبيثة السرطانية، والأشخاص الذين يتناولون الإخناسيا بشكل سائل أو حبوب ليسوا قليلين، فهذه النبتة متوفرة بكثرة في الأسواق، كما يوجد عشب (العشبة الصينية) كمنشط لجهاز المناعة.

### * الأعشاب المسكنة

من المفيد لأصحاب الفصيلة "AB" أن يستخدموا المسكنات النباتية اللطيفة مثل البابونج وجذور الناردين.

ينبغي أن تشربوا مغلي هذين العشبين؛ فقد تجدون رائحة الناردين لاذعة قليلا لكنكم ستحبون رائحته متى اعتدتم عليها.

**ما أفضل الرياضات لأصحاب فصيلة الدم "AB" ؟**

أنواع الرياضة التي تؤمن لكم الهدوء والتركيز هى العلاج الذي يخلص الفصيلة "AB" من قبضة الضغط النفسي .

يمكنكم أن تمارسوا أيضا اليوجا حركات التمطط الهندية ، ويستحسن أن يمارس أصحاب الفصيلة "AB" التمارين الرياضية المتماثلة والمتكررة مثل النزهات الطويلة ، وركوب الدراجة الهوائية والسباحة .

أنتم بحاجة لممارسة أحد أنواع الرياضات المذكورة بالجدول أو أكثر من نوع واحد من (٣ ـ ٤ ) مرات أسبوعيا ، إذا شئتم أن تتخلصوا من التشنج ، وتجددوا نشاطكم وطاقاتكم ، على أن تلتزموا بالوقت المحدد لها .

| التمرين | مدته | أسبوعيًا |
|---|---|---|
| يوجا | ٣٠ دقيقة | ٣ـ٥ مرات |
| جولف | ٦٠ دقيقة | ٢ـ٣ مرات |
| ركوب الدراجة البخارية | ٦٠ دقيقة | ٢ـ٣ مرات |
| المشي السريع | ٢٠ـ٤٠ دقيقة | ٢ـ٣ مرات |
| السباحة | ٣٠ دقيقة | ٣ـ٤ مرات |
| الرقص | ٣٠ـ٤٥ دقيقة | ٢ـ٣ مرات |
| الأيروبيك الخفيف | ٣٠ـ٤٥ دقيقة | ٢ـ٣ مرات |
| النزهات الطويلة | ٤٥ـ٦٠ دقيقة | ٢ـ٣ مرات |
| تمارين الاسترخاء | ١٥ دقيقة | كلما مارستم الرياضة |

## كيف يستطيع اصحاب الفصيلة "AB" التخلص من الوزن:

فيما يتعلق بزيادة الوزن، تعكس الفصيلة "AB" الإرث الجيني الممزوج للفصيلتين "A" و "B" وهذا يؤدي في بعض الأحيان إلى مشاكل مثال على ذلك، تعاني الفصيلة "AB" من نقص في أحماض المعدة في حين أخذت عن الفصيلة "B" تأقلمها مع تناول اللحوم.

في هذه الحالة، أنتم تفتقرون إلى الأحماض الضرورية لتمثيل اللحوم بشكل فعال، وبالتالي تتراكم اللحوم التي تتناولونها على شكل دهون في أجسامكم، رغم أنكم تستطيعون من الناحية الجينية أن تتناولوا اللحم ولذا لكي تحافظوا على وزنكم من الزيادة لا تأكلوا من اللحم إلا القليل، وعوضوا عن النقص الحاصل بأكل الخضراوات وجبنة التوفو المصنوعة من فول الصويا، كما ورث أصحاب الفصيلة "B" حدوث اضطراب في افراز الأنسولين بعد تناول بعض الحبوب: مثل الفاصوليا الناشفة والسمسم والذرة.

والنتيجة حدوث نقص في إنتاج الأنسولين فيؤدي إلى حالة اضطراب في معدل السكر في الدم؛ وهي غالبا ما تحدث بعد تناول وجبات الطعام، وتؤدي إلى تراجع في فاعلية عمليات التمثيل الغذائي.

وتعاني فصيلة الدم "AB" من عدم وجود توافق مع جلوتين القمح على عكس الحاصل مع الأشخاص من فصيلتي الدم "O"، "B" التي لا تتوافق مع القمح ومنتجاته، ومن ثم يحدث لديهم تفاعل ضار عند تناول القمح يعطل عملية التمثيل الغذائي للطعام.

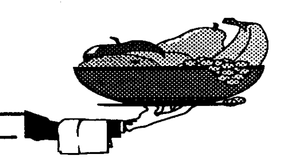
لكن إذا أراد أصحاب الفصيلة "AB" أن يتخلصوا من الوزن الزائد فعليهم أن يقللوا من تناول القمح والمأكولات التي تصنع منه لأنها تجعل أنسجة عضلاتهم مائلة إلى الحموضة مما يبطىء عملية حرق الدهون؛ فمن المعروف أن أصحاب فصيلة الدم "AB" يحرقون السعرات بشكل كبير عندما تكون الأنسجة العضلية قلوية.

## المأكولات التي تساعد على زيادة الوزن

| | |
|---|---|
| اللحوم الحمراء | لا يتم هضمها وتمثيلها جيدًا، تتراكم على شكل دهون، تسمم الأمعاء. |
| الفاصوليا الحمراء الكلوية | تضعف فاعلية الأنسولين، تسبب هبوطًا حادًا في سكر الدم، تبطيء عملية التمثيل الغذائي. |
| الفاصوليا الخضراء | تضعف فاعلية الأنسولين، تسبب هبوطًا حادًا في سكر الدم، تبطيء عملية التمثيل الغذائي. |
| البذور (مثل السمسم) | تسبب هبوطًا حادًا في سكر الدم. |
| الذرة | تضعف فاعلية الأنسولين، تسبب هبوطًا حادًا في سكر الدم. |
| الحنطة السوداء | تمنع حرق السعرات بفاعلية، تضعف الأنسولين. |

## المأكولات التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد:

| | |
|---|---|
| التوفو (جبنة الصويا) | تزيد فاعلية عملية التمثيل الغذائي للأطعمة المختلفة. |
| ثمار البحر تزيد | فاعلية عملية التمثيل الغذائي للأطعمة المختلفة. |
| الألبان والأجبان | تحسن عملية إفراز الأنسولين. |
| الخضراوات الخضراء | تزيد فاعلية عملية التمثيل الغذائي. |
| عشب البحر البني | يحسن عملية إفراز الأنسولين. |
| الأناناس | يسهل عملية الهضم، ينشط عمل الأمعاء. |





**الإفطار:**

كوب عصير جريب فروت ،

+ بيضة مسلوقة أو زبادي ،

+ شريحة خبز ـ قهوة .

**الغذاء:**

سلطة خضراء + لحم أرنب مشوي أو سلمون أو صدر ديك بلدي ،

+ خضار سوتيه + أرز بسمتي .

**وجبة إضافية:**

سلطة فواكه أو عصير فواكه (من النوع المسموح به) .

**العشاء:**

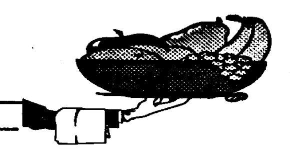
جبن مسموح بها أو زبادي أو لبن خال الدسم ،

+ سلطة خضراء + فاكهه

**قبل النوم:**

كوب شراب من الأعشاب المسموح بها .

❄ ❄ ❄



هي مدرسة جديدة في التغذية الوقائية والعلاجية .

**فكرة المدرسة:**

تقوم فكرة هذه المدرسة على أنه ليس هناك اثنين من البشر - منذ بداية الخليقة ، حتى وقتنا الحاضر - متشابهان تشابها تاما إلى حد التطابق .

فكل شخص يمتلك جسدا مميزا عن سائر الأجساد الأخرى : من حيث القوة والضعف ، ومن ثم تختلف المتطلبات الغذائية ، ونوعيات الغذاء من إنسان لآخر .

وكما تختلف بصمات الأصابع في جميع البشر ؛ فهناك اختلاف وتفرد في دم كل إنسان ، وخاصة في نوع معين من خلايا الدم اسمه «النيوتروفيلات» وهي من الخلايا المسئولة عن المناعة داخل الجسم .

يؤكد أصحاب هذه المدرسة أن ردود أفعال الجسم ، أو بالأحرى ردود أفعال خلايا «النيوتروفيل» تجاه الأنواع المختلفة من الأطعمة تتنوع من فرد إلى آخر ، ولا يوجد اثنان متطابقان في ردود أفعالهم تجاه الأطعمة المختلفة :

فهناك أطعمة مناسبة لشخص ما ، وتكون ردود أفعال جسمه نحوها جيدة . .

وهناك أطعمة غير مناسبة ، وتكون ردود أفعال الجسم نحوها تصادمية وتفاعلية .

ومن هنا أخذت هذه الظاهرة صفة البصمة ؛ لأنها تخص شخصا واحدا فقط دون كل البشر كبصمة الأصابع .

**✪ كيف يفسر أصحاب هذه المدرسة العلاقة بين الأطعمة الغير مناسبة وحدوث بعض الأمراض؟!**

يذكر أصحاب مدرسة بصمة الدم أنه عندما يتناول الشخص طعاما غير مناسب ، ويصل هذا الطعام إلى الدم ، لا يقف جهاز المناعة عاجزا أمامه ، بل يقوم بإنتاج أنواع من خلايا الدم البيضاء تسمى «النيوتروفيلات» ، وتعتبر هذا الطعام غير المناسب جسما غريبا ، وتقاوم هذا الطعام بكل طريقة ممكنة في معركة تصادمية معه ، وتكون

محصلة هذه المعركة ـ وخاصة إذا تكرر هذا الطعام غير المناسب ـ مشاكل صحية في الجزء الذي تقوم على أرضه المعركة :

في القولون ← يحدث القولون العصبي .
في الأنف ← التهاب الجيوب الأنفية المزمن .
في المعدة ← التهاب وقرحة بالمعدة .
في الخلايا الدهنية ← السمنة .

**✪ كيف تفسر هذه المدرسة حدوث زيادة الوزن «السمنة»؟!!**

يفسر أصحاب هذه المدرسة الزيادة بالوزن بأنها : عملية اختزان للماء داخل خلايا الجسم نتيجة المعركة والتصادم بين المأكولات غير المناسبة وجهاز المناعة بالجسم : «النيوتروفيل» .

ونتيجة لاحتباس الماء بالخلايا والجسم تحدث زيادة في الخلايا الدهنية قبل سن البلوغ ، أو زيادة في حجم الخلايا الدهنية بعد البلوغ ، والتي تعتبر مخزنا جيدا للمزيد من الدهون القادمة من الخارج مع الطعام .

ويستطرد أصحاب مدرسة بصمة الدم مؤكدين أنه بمجرد الامتناع عن الأطعمة التي تحفز الجهاز المناعي «الأطعمة غير المناسبة» تقف المعركة ، وتبدأ المياه المحبوسة في الخروج من داخل الخلايا مع زيادة عدد مرات التبول ، ويبدأ الجسم في الاستفادة من الطاقة المختزنة داخل الخلايا ، وبالتالي يقل الوزن ، ويستطيع الإنسان أن يأكل كل ما يرغب ، وبأية كمية (من الطعام المناسب له) دون أن يصاب بأية زيادة في الوزن .

إذا تناول الشخص الطعام المناسب له ، والمتوافق مع جهازه المناعي . . تتحسن صحته ، ويتمتع بجهاز مناعي قوي ، ويتجنب العديد من الأمراض المزمنة ، والخطيرة .

**✪ ما الفارق بين هذه المدرسة: (بصمة الدم) ومدرسة فصائل الدم السابقة؟!**

مدرسة فصائل الدم تقوم فكرتها على أن اختلاف ردود أفعال الناس تجاه الغذاء تختلف من فصيلة إلى أخرى .

أما هذه المدرسة (مدرسة بصمة الدم) فتقوم فكرتها على أن اختلاف ردود الأفعال تتنوع من فرد لآخر ، وأنه لايوجد شخصان متوافقان تماما في ردود أفعالهم

تجاه الأطعمة المختلفة، وترجع الأمر إلى خلايا جهاز المناعة المسماة «النيوتروفيل»، والتي تخضع لعوامل جينية ووراثية عند الإنسان.

**سؤال هام:**

**كيف يستطيع الشخص معرفة الطعام المناسب والمتوافق معه؟!**

**وكيف يستطيع التعرف على الأغذية التي تسبب له السمنة والأمراض المختلفة؟!**

يتم ذلك بواسطة عدة اختبارات تتم في معامل متخصصة: مثل اختبار «يورك»، واختبار «نيوترون» . . .

حيث يتم اختبار الدم - بعد أخذ عينة من الشخص - تجاه العديد من الأغذية المختلفة، وبناءً على نتائج هذا الاختبار يتم تقسيم الأطعمة إلى ثلاث مجموعات:

**المجموعة الأولى:** أطعمة ممنوعة تماما، وينبغي التوقف عنها.

**المجموعة الثانية:** أطعمة يسمح بتناولها.

**المجموعة الثالثة:** أطعمة لم تخضع للاختبار ويفضل تجنبها.

**هل الأطعمة الممنوعة ينبغي تجنبها للأبد؟!**

على الأقل يتم الالتزام بالبعد عن الأطعمة الممنوعة خلال الأسابيع الأولى من البرنامج، وبعد ذلك نبدأ في اختبار الأطعمة الممنوعة تدريجيا . . طعاما بعد آخر.

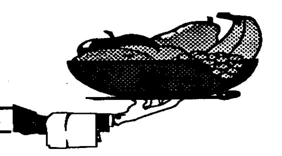
مع ملاحظة أن الأطعمة الممنوعة درجات؛ فأعلى قائمة الممنوعات تشمل الأطعمة التي تحفز جهاز المناعة بشدة، وكلما نزلنا إلى أسفل القائمة قل تأثير الأطعمة السلبي على جهاز المناعة.

معنى ذلك أننا سنبدأ بتجربة الأطعمة الموجودة أسفل القائمة الممنوعة، ونصعد إلى أعلى.

وعند ظهور أعراض صداع أو عدم ارتياح يجب التوقف عن تناول الأطعمة الممنوعة تحت الاختبار.

✪ **هل الأطعمة المسموح بها يمكن تناولها بأية كمية؟!**

نعم . . ويفضل التنويع بين الأطعمة المختلفة.





بدون معامل أو تحاليل . . يمكن لأي شخص معرفة ما إذا كان طعام ما متوافق معه، ومناسب، له أم لا؟!

وهو اختبار بسيط . . يتم عن طريق النبض.

## طريقة الاختبار:

اجلس مسترخيا تماما لبضع دقائق، ثم قم بقياس نبضك عند الرسغ، واحسب عدد نبضاتك لمدة دقيقة أو دقيقتين (طبيا: ٥٢ - ٧٠ دقة في الدقيقة).

ثم تناول الطعام الذي ترغب في اختباره، وانتظر لمدة عشوين دقيقة بعد تناول الطعام، ثم أحص نبضك مرة أخرى؛ فإذا كانت الزيادة في سرعة النبض أكثر من عشر دقات في الدقيقة فاعلم أن هذا الطعام المختبَر غير مناسب لك، ويفضل تجنبه لمدة شهر، ثم أعد اختبار نفسك مرة أخرى.

ومن المفضل في هذا الاختبار أن يجرب الطعام بدون إضافات؛ كتجربة نوع من الأسماك مثلا يفضل أن يكون بدون سلطات أو تتبيلات.

## ملحوظة:

هناك بعض الأجهزة يمكنها قياس النبض رقميا.

* * *





**ما أهم الأمراض التي تصيب الإنسان عند تناوله لطعام غير متوافق مع فصيلة دمه لفترة طويلة؟!!**

هناك قائمة طويلة من الأعراض والأمراض التي من الممكن أن تصيب الشخص غير الملتزم بالأغذية المتوافقة مع فصيلة دمه ؛ وأهم هذه الأعراض والأمراض :

- حب الشباب .
- الربو .
- الاكتئاب .
- التهاب القولون .
- الأرق .
- الصداع..
- السمنة .
- النحافة . . . وغيرها .
- التهاب المفاصل .
- آلام الصدر والكتفين .
- القولون العصبي .
- الإعياء .
- الرغبات الملحة في الطعام .
- البواسير .
- التهاب الجيوب الأنفية .

مع ملاحظة أن الالتزام بالأغذية المتوافقة مع فصيلة الدم تقي الإنسان من الإصابة بهذه الأمراض ، وإذا كان مصابا بها فإنها تساعد بشكل ملحوظ في العلاج منها ؛ أي إنها واقية شافية .

**ما علاقة بعض الأدوية مثل الأسبرين ومضادات الحساسية ببعض الفصائل الدموية؟!**

* الأسبرين من العقاقير الشائعة الاستخدام كمسكن وخافض للحرارة، وليس منا من لم يتناول الأسبرين، وتمثل قدرة الأسبرين على تسييل الدم مشكلة لأصحاب الفصيلة "O"، الذين يعانون أصلا من ميوعة دمهم، وأحيانا يخفي الأسبرين أعراض التهاب أو مرض خطير.

* أما مضادات الهستامين (أدوية الحساسية ) قد تسبب ارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يؤذي كثيرا فصيلتي الدم "A" و "AB" ويعرضهما للخطر، كما يمكنها أيضا أن تسبب الأرق، وتزيد مشاكل البروستاتا تفاقما عند كل فصائل الدم.

**ماذا عن المضادات الحيوية وفصائل الدم المختلفة؟!**

تعتبر الوصفة الطبيعية المرتكزة إلى النظام الغذائي المناسب، والراحة الكافية، والتقليل من الضغط النفسي أقوى بأشواط من أي مضاد حيوي يصنع الآن في مواجهة الميكروبات والقوى الغازية.

فمن عيوب المضادات الحيوية أنها تكبح رد فعل جهاز المناعة، وتتولى عملية الدفاع عن الجسم بنفسها.

عندما تسمحون لجسمكم أن يخوض الحرب ضد الغزاة من دون تدخل المضادات الحيوية يكتسب قدرة على محاربة الميكروبات بفاعلية أكبر في المرة التالية التي يتعرض فيها لتحد أو هجوم.

وغالبا ما تؤدي العلاجات الطويلة بالكثير من هذه المضادات إلى قتل البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي.

إذا كنتم بحاجة إلى المضادات الحيوية فخذوها عندما تصبح العدوي متكررة

ومزمنة، عليكم أن تفكروا بأخذ المضادات الحيوية، لكن ما أقصد قوله هو أن جهاز المناعة ينبغي أن يُسمح له بالقيام بالعمل الذي خُلق لأجله؛ وهو المقاومة.

**هل هناك مضادات حيوية تسبب حساسية للفصيلة "O"؟**

قد المضادات الحيوية التي تنتمي إلى مجموعة البنسلين Penicillin - class تسبب حساسية لأصحاب الفصيلة "O"، فجهاز المناعة لديهم حساس لهذا النوع من الأدوية، وعليهم أيضا تجنب مجموعة السلفا: مثل السوتريم فهي قد تسبب لهم طفحا جلديا، حاولوا أن تتفادوا أيضا تناول المضادات الحيوية المنتمية إلى مجموعة ماكروليد Macrolide-class فدواء Erythromycin والأدوية الأحدث مثل Biaxin و Zithromax يمكنها أن تجعل مشكلة قابلية النزيف لدي الفصيلة "O" تتفاقم.

**وماذا عن المضادات الحيوية وفصيلة الدم "A"؟**

يستفيد أصحاب الفصيلة "A" من أخذ المضادات الحيوية التي تنتمي إلى مجموعة Carbacephem مثل Lorabid؛ فهم لن يعانوا من الآثار الجانبية لهذه الأدوية، ويستفيد معظم أصحاب الفصيلة "A" من مجموعة البنسلين Penicillin-class والسلفا Sulfa-class فهما افضل لهم من Tetracycline أو Macrolide.

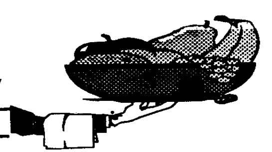
فـفـضلوا Erythromycine عـلـى Zithromax أو Clarythromycin فهذان النوعان يسببان مشاكل هضمية للفصيلة "A"، ويضعفان أيض الحديد في جسمهم.

**هل هناك مضادات حيوية تسبب حساسية لفصيلة الدم "AB" و"B"؟**

أصحاب هاتين الفصيلتين عليهم تجنب مجموعة المضادات الحيوية quinolone-class مثل Floxxin و Cipro إذا استطاعوا ذلك؛ وإذا لم يستطيعوا ذلك فليأخذوا جرعات أقل من تلك التي يصفها الطبيب.

وعليهم أن يتنبهوا لأي اضطراب في الجهاز العصبي؛ عندما يأخذون المضادات الحيوية؛ مثل التشوش في النظر، والارتباك الذهني، والدوار والأرق.

وعلى أصحاب الفصيلتين "AB" و "B" أن يتوقفوا فورًا عن تناول هذه الأنواع من الأدوية والاتصال بطبيبهم؛ إذا أحسوا بهذه الأعراض.





**ما علاقة فصائل الدم المختلفة بأمراض الحساسية والربو؟؛**

أصحاب فصيلة الدم "O" لا يربحون السباق مع الحساسية إلا بجهد جهيد؛ فهم يعانون غالبًا من الربو؛ وحساسية الأنف، وحمى القش . . .

يحتوي العديد من أنواع غبار الجو على لكتينات تطلق في الجسم مادة الهستامين القوية، فيأخذ أصحاب هذه الفصيلة في الحك والعطاس، ويسيل أنفهم، ويتنفسون بجهد، ويسعلون؛ وتصبح عينوهم حمراء ودامعة - أي تظهر عليهم أعراض الحساسية كلها.

كما تعتبر حبوب اللقاح من محفزات إنتاج مادة الهستامين لاحتوائها على لكتينات خاصة؛ مما يسبب أيضًا ظهور علامات الحساسية بوضوح عند أصحاب الفصيلة "O".

وأفضل حل لأولئك الذين يعانون من الربو والرشح التحسسي أن يتبعوا النظام الغذائي المنصوح به لفصيلة دمهم؛ فأصحاب فصيلة الدم "O" الذين يمتنعون عن استهلاك القمح ومنتجاته يتخلصون غالبًا من أعراض الحساسية التي يعانون منها؛ مثل الحكة، والعطاس، أو مشاكل التنفس؛ أو الشخير، أو مشاكل الهضم المزمنة.

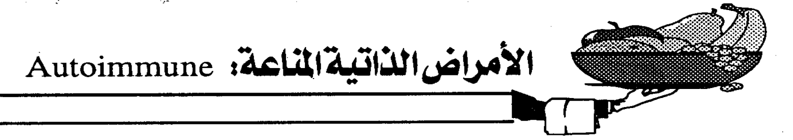
أما أصحاب فصيلة الدم "A" فيعانون من مشكلة مختلفة؛ فبدلاً من الحساسية لعوامل بيئية؛ تظهر لديهم غالبًا أعراض الربو الناتج عن الضغط النفسي بسبب استعدادهم للإصابة بضغط نفسي شديد.

عندما يعاني أصحاب الفصيلة "A" من إنتاج مفرط للمادة المخاطية - بسبب تناولهم أطعمة غير مناسبة لهم - يؤدي ذلك إلى تفاقم حالة الربو المتأتي عن الضغط النفسي.

كما ذكرنا سابقًا؛ ينتج أصحاب الفصيلة "A" كميات وافرة من الإفرازات المخاطية؛ وحين يأكلون أطعمة تزيد إفراز معدل هذه المواد (مشتقات الحليب)، يعانون من كثرة هذه المواد؛ مما يجعل المشاكل التنفسية لديهم تتفاقم في هذه الحالة؛ وإذا ما تجنب هؤلاء الأطعمة التي تسبب زيادة إفراز المواد المخاطية، وتمكنوا من السيطرة على أسباب الضغط النفسي سوف تخف مشاكل الربو لديهم أو يتخلصون منها نهائيًا.

أصحاب فصيلة الدم "B" ليسوا معرضين للإصابة بالحساسية ؛ فهم يتميزون بقدرة عالية على مواجهتها ؛ إلا إذا أكلوا الطعام غير المناسب ؛ فعلى سبيل المثال : يثير اللكتين المتواجد في الدجاج والذرة الحساسية ولكن لدى أكثر أصحاب فصيلة الدم "B" قدرة على المقاومة .

ويبدو أن أصحاب فصيلة الدم "AB" لا يعانون الكثير من المشاكل مع الحساسية ؛ ولعل السبب يعود إلى أن جهازهم المناعي هو الأكثر قابلية للتأقلم مع محيطهم ؛ فاجتماع الأنتيجين الخاص بالفصيلة "A" وذلك الخاص بالفصيلة "B" لديهم تمنحهم قوة مضاعفة من الأنتيجين التي تواجه العوامل البيئية المؤذية .



## الأمراض الذاتية المناعة: Autoimmune

**ما علاقة أمراض المناعة الذاتية المختلفة وفصائل الدم؟؛**

أمراض المناعة الذاتية هي :

أعطال تحصل في جهاز المناعة ؛ فعندما تصاب الدفاعات الخاصة بفقدان ذاكرة ، يجعلها تنسى نفسها ، وتندفع لتقتل كل ما يصادفها ؛ وتصنع أجسامًا مضادة للأنتيجينات الخاصة بها فتهاجم أنسجتها الخاصة .

تقضي على أعضائها وتثير الالتهابات فيها ؛ ومن أمثلة أمراض المناعة الذاتية :

التهاب المفاصل الرثياني ، الذئبة الكلوية .

التعب المزمن : أبستين - بار ، التصلب اللويحي MS .

### التهاب المفاصل:

أصحاب الفصيلة "O" هم أكثر الناس عرضة للإصابة بداء المفاصل ، فجهاز المناعة لديهم غير قادر على تحمل العوامل البيئية (التلوث ، تقلبات الطقس . . ) والعديد من الأطعمة - ومن بينها الحبوب والقمح والبطاطس - التي تحتوي على لكتينات تسبب لهم التهابات في المفاصل .

أما بالنسبة لمرض الروماتيد المفصلي فغالبية ضحاياه من أصحاب فصيلة الدم "A" ويرجع السبب إلى وجود لكتينات خاصة تلحق الضرر بمفاصل هذه الفصيلة .

ومن الواضح وجود ارتباط بين الضغط النفسي والإصابة بهذا المرض عند أصحاب هذه الفصيلة .

ولذا يعتبر مقاومة الضغوط النفسية : مثل اتباع تمارين الاسترخاء من الوسائل الهامة في تخفيف المرض .

## التصلب اللويحي MS

يظهر هذا المرض بخاصة لدى أصحاب فصيلة الدم "B"؛ وهو دليل على ميل الفصيلة "B" للإصابة بالأمراض الفيروسية والعصبية النادرة ، والتي تتطور ببطء .

ويعتقد بعض الباحثين أن هذا المرض ينتج عن فيروس معين يلتقطه المرء في صباه ، ويمتلك ظاهريًا خصائص الأنتيجينات الخاصة بالفصيلة "B"، ولا يمكن لجهاز المناعة لدى الفصيلة "B" محاربة هذا الفيروس؛ لأنه لا ينتج أجسامًا ضدية مضادة للفصيلة "B"، ينمو الفيروس ببطء، ودون أية أعراض لعشرين سنة أو أكثر ، بعد دخوله الجسم .

يواجه أصحاب الفصيلة "AB" احتمال الإصابة بهذا المرض ، بما أن أجسامهم لا تنتج أجسامًا ضدية مضادة للفصيلة "B"، ويبدو أن أصحاب الفصيلتين "A" و "O" يتمتعون بمناعة نسبية بسبب الأجسام الضدية القوية المضادة للفصيلة "B" التي ينتجونها .

## الأنيميا الخبيثة

### لماذا يعتبر أصحاب الفصيلة "A" أكثر عرضة للإصابة بالأنيميا الخبيثة؟!

يأتي فقر الدم الخبيث (الأنيميا الخبيثة) عن نقص في الفيتامين B12 الذي يجد الأشخاص من فصيلة الدم "A" صعوبة في امتصاصه من المأكولات التي يتناولونها؛ كما أن الأشخاص من فصيلة الدم "AB" يميلون إلى الإصابة بفقر الدم الحاد ، لكن ليس بقدر الفصيلة "A".

ويعود السبب في هذا إلى أن استخدام الفيتامين B12 من قبل الجسم يطلب معدلات عالية من حمض المعدة، ووجود «العامل الجوهري» في المعدة؛ وهو مادة كيميائية تنتجها بطانة المعدة، وتكون مسئولة عن امتصاص الفيتامين B12 ، إن معدلات هذه المادة لدى الفصيلتين "A" و "AB" منخفضة، ولهذا السبب فإن معظم الأشخاص من فصيلتي الدم "A" و "AB" الذين يعانون من فقر الدم الحاد تتحسن حالتهم عندما يحصلون على الفيتامين B12 بواسطة الحقن.

أصحاب فصيلتي الدم "O" و "B" ليسوا معرضين عادة للإصابة بهذا النوع من الأنيميا؛ فمعدلات الحمض في المعدة لديهم عالية، كما أنهم يملكون معدلات وافية من المادة التي تفرزها بطانة المعدة، والضرورية لتمثيل الفيتامين "B".

**هل تعاني بعض الفصائل من أمراض تجلط الدم أكثر من فصيلة أخرى؟!**

يواجه أصحاب فصيلة الدم "O" مشاكل هامة فيما يتعلق بتجلط الدم؛ إذ يعاني هؤلاء غالبًا من نقص في العناصر المختلفة التي تساعد على تجلط الدم؛ ولهذا الأمر عواقب وخيمة، لا سيما أثناء العمليات الجراحية، أو في حالات النزيف.

والمرأة من فصيلة الدم "O" على سبيل المثال، تفقد كميات كبيرة من الدماء بعد الولادة أكثر من النساء الأخريات.

ويتوجب عل أصحاب فصيلة الدم "O" الذين عانوا سابقًا من مشاكل النزيف، أو تعرضوا لجلطات دماغية أن يكثروا من الأطعمة الغنية بالكلوروفيل لكي يتمكنوا من تعديل عناصر التجلط لديهم؛ ويتوفر الكلوروفيل في الخضراوات الخضراء كلها، كما يمكن تناوله كمكمل غذائي.

ولا يعاني أصحاب الفصيلتين "A" و "AB" من مشاكل الجلطات؛ لكن دمهم اللزج جدًا قد يؤثر عليهم سلبًا من نواح أخرى، فهم معرضون لتراكم الترسبات على جدران شرايينهم، ولهذا نجدهم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والشرايين.

ولا يعاني أصحاب الفصيلة "B" عادة من مشكلات سيلان الدم أو لزوجته، وتعمل أجهزتهم المتوازنة بفاعلية أكبر إذا ما اتبعوا النظام الغذائي المحدد لفصيلة دمهم.

### هل هناك علاقة بين فصائل الدم والإصابة ببعض أمراض القلب؟!

يعاني أصحاب فصيلة الدم "A" وفصيلة الدم "AB" نسبيًا من معدلات عالية من الكوليسترول والتريجليسريد في دمهم ؛ وهي معدلات تفوق تلك التي يسجلها أصحاب الفصيلة "B" و"O" ؛ ولذا فإن فصيلة "AB" و"A" أكثر عرضة للإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب من الفصيلتين الأخرتين.

وقد أكدت بعض الدراسات أن مرضى القلب من الفصيلة "O" ، ما بين التاسعة والثلاثين و الثانية والسبعين من العمر ، يتمتعون بمعدلات نجاة أعلى من المرضى من فصيلة الدم "A" من الأعمار نفسها ، وهذا ينطبق خاصة على الرجال ما بين الخمسين والتاسعة والخمسين من العمر.

يتبين بوضوح أن الأشخاص من فصيلة "A" و"AB" أكثر عرضة للخطر ، من فصيلتي "B" و"O" .

## ضغط الدم المرتفع وفصائل الدم

إن المعلومات المتوفرة عن العلاقة ما بين فصيلة الدم وعوامل الإصابة بارتفاع ضغط الدم قليلة ؛ لكن ارتفاع ضغط الدم يترافق غالبًا مع أمراض القلب ، لذا ينبغي على الأشخاص من فصيلة الدم "A" وفصيلة الدم "AB" الانتباه.

## الإسهال

### هل حدوث الإسهال مرتبط بعدم التزام بعض الفصائل ببرنامجها الغذائي؟!

نعم هناك بغض الأطعمة الغير متوافقة عند تناولها تسبب إسهالاً واضطرابات في الجهاز الهضمي.

وقد لوحظ أن معظم حالات الإسهال لدى الأطفال مرتبطة بالنظام الغذائي ؛ وفي هذا الإطار ، تعد الأنظمة الغذائية الموضوعة بحسب فصائل الدم خطوطًا عريضة تبين الأطعمة التي تسبب مشاكل هضم لكل فصيلة دم.

فالأطفال من فصيلة الدم "O" يعانون غالبًا من إسهال خفيف إلى متوسط بعد تناول منتجات الحليب.

يصاب أطفال الفصيلة "B" بإسهال إذا أفرطوا في تناول منتجات القمح، أو كرد فعل على تناول الدجاج والذرة.

## مرض السكر

### هل هناك بعض فصائل الدم أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر؟!

مرض السكر هو مرض يحدث نتيجة لنقص في إفراز هرمون الأنسولين أو لقلة مفعوله، وهذا الهرمون ينتجه البنكرياس، ويسمح للجلوكوز (سكر الدم) بدخول خلايا الجسم؛ وينتج النقص في الأنسولين عن تلف لخلايا «بيتا» في البنكرياس، وهي الخلايا الوحيدة القادرة على إنتاج الأنسولين.

ويعتبر أصحاب فصيلتي الدم "A" و "B" أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر من النوع الأول (المعتمد على حقن الأنسولين) والناتج عن نقص الأنسولين.

أما مرض السكر من النوع الثاني فيظهر لدى أصحاب فصيلة الدم "O" الذين اعتادوا على مدى سنوات استهلاك الحليب ومنتجاته والقمح والذرة ومنتجاتها، ويظهر أيضًا لدى أصحاب فصيلة الدم "A" الذين استهلكوا الكثير من منتجات الحليب.

العلاج الجيد لمرض السكري من النوع الثاني هو الالتزام بالبرنامج الغذائي والرياضة، فالنظام الغذائي المخصص لفصيلة دمك والتمارين الرياضية ستحقق نتائج إيجابية إذا ما التزمت بالتوجيهات؛ كما يمكن لمكمل غذائي من فيتامين B المركب أن يساعد في مواجهة عدم قدرة خلايا الجسم على تقبل الأنسولين.

## الإمساك

### كيف يستطيع أصحاب فصائل الدم المختلفة التخلص من الإمساك؟!

إن الحل الجيد للإمساك هو في النظام الغذائي، إلا أن أصحاب فصائل الدم "A" و "B" و "AB" يمكن أن يضيفوا إلى حميتهم النخالة الطبيعية غير المصنعة

الغنية بالألياف، ويمكن لأصحاب فصيلة الدم "O"، تناول مكمل من البوتيرات Butyrate، وهو مكمل طبيعي يعطي حجمًا أكبر لفضلات المعدة؛ فيسهل على الأمعاء دفعها إلى الخارج، وذلك كبديل عن النخالة غير المنصوح بها لهم، بالإضافة إلى تناول الكثير من الخضار والفواكه الغنية بالألياف.

## مرض كرون والتهاب غشاء القولون:

**يعتبر كلا من: مرض كرون والتهاب غشاء القولون المخاطي من الأمراض الشديدة.. فهل هناك علاقة بين الغذاء والإصابة بهما؟!**

إنهما مرضان متعبان، يوهنان الجسم، ويجعلان عملية التخلص من الفضلات غير مؤكدة، كما يتسببان بالألم والنزيف والعذاب؛ يمكن للعديد من لكتينات الغذاء أن تتسبب بتهيج الجهاز الهضمي عبر الالتصاق بالأنسجة المخاطية في الجهاز الهضمي... وبما أن العديد من لكتينات الطعام مرتبطة بفصيلة الدم، فمن الممكن لكل فصيلة دم أن تصاب بالمشكلة نفسها إذا لم تلتزم بالأطعمة المتوافقة معها.

لدى أصحاب الفصيلتين "A"و "AB"، يأتي مرض كرون القولون غالبًا عن مشكلة ضغط نفسي هامة، فإذا كانت فصيلة دمك "A"أو "AB"وتعاني من التهابات في الأمعاء فعليك أن تنتبه لمستوى الضغط النفسي لديك، وأن تقلل من ضغوطك النفسية بشتى الوسائل المتاحة.

وتميل فصيلة الدم "O"إلى الإصابة بأحد أكثر أشكال هذه الالتهابات تقرحًا، وهو يتسبب بنزيف عند التبرز، ولعل السبب في ذلك يعود إلى النقص في عناصر التجلط في دمهم.

أما الفصائل "A"و "AB"و "B"فتصاب بالتهاب غشاء القولون المخاطي الذي لا يتسبب بنزيف حاد، وفي كلتا الحالتين عليكم باتباع النظام الغذائي المخصص لفصيلة دمكم، فستتمكنون من تجنب العديد من لكتينات الطعام التي قد تؤدي إلى تفاقم حالتكم، وستكتشفون أن حدة الأعراض التي تعانون منها قد تراجعت.



**هل هناك علاقة بين فصائل الدم وحدوث التهاب المعدة؟!**

يخلط العديدون بين التهاب المعدة والقرحة، علمًا أنهما نقيضان، فالقرحة تنتج عن زيادة في الحموضة، وتظهر أكثر لدى أصحاب الفصيلتين "O"و "B"، فيما ينتج التهاب المعدة عن نقص في حمض المعدة، ويظهر بين أصحاب الفصيلتين "A"و "AB".

يتأتى التهاب المعدة عن انخفاض حاد في معدل حمض المعدة؛ بحيث يفقد دوره كحاجز لمنع مرور البكتريا، فمعدلات الحمض المنخفضة تجعل البكتريا قادرة على العيش في المعدة، والتسبب بالتهابات خطيرة.

وأفضل حل يجب أن يتبعه أصحاب الفصيلتين "A"و "AB"هو التركيز على الأطعمة الغنية بالأحماض في نظامهم الغذائي.

**لماذا تحدث قرحة المعدة والاثنى عشر.. بنسبة كبيرة مع أصحاب فصيلة الدم "O"؟!**

بالفعل القرحة الناشئة عن عصارات الهضم أكثر شيوعًا بين أصحاب فصيلة الدم "O".

وهم أكثر عرضة للإصابة بنزيف في المعدة أو الأمعاء، ولحدوث ثقوب فيها، ويعود السبب في ذلك إلى ارتفاع معدلات حمض المعدة لديهم؛ فضلاً عن معدلات الإنزيم المتسبب بالقرحة، والذي يسمى البيسينوجين.

كشفت الأبحاث الجديدة عن سبب آخر لإصابة الفصيلة "O"أكثر من غيرها بالقرحة، ففي كانون الأول ١٩٩٣م، أورد الباحثون في كلية الطب في جامعة واشنطن، في «مجلة العلوم» أن الأشخاص من فصيلة الدم "O"هم الهدف المفضل للبكتريا التي تتسبب بالقرحة، فقد وجدوا أن هذه البكتريا H.pylori قادرة على الالتصاق بالأنتيجين من الفصيلة "O"الذي يبطن المعدة، لتشق طريقها بعدئذ إلى داخل البطانة.

ويشكل الطحلب البحري الأسود «الفوقس الحويصلي» كابحًا للبكتريا المذكورة، بفضل احتوائه على كمية كبيرة من الفركتوز؛ إذا كانت فصيلة دمك "O"

وتعاني من القرحة، أو ترغب في الوقاية منها فعليك باستخدام الطحلب الأسود «الفوقس» الذي سيجعل البكتريا التي تتسبب بالقرحة تنزلق عن بطانة المعدة.

## الأمراض المعدية

### هل الأمراض المعدية تصيب فصيلة دم معينة أكثر من الأخرى؟!

تفضل أنواع من البكتريا فصيلة دم عن أخرى ... وبينت إحدى الدراسات أن العدوى الفيروسية تصيب أصحاب الفصيلة "O" أكثر من غيرهم؛ لافتقارهم إلى الأنتيجينات الكاشفة للفيروسات؛ وهذه العدوى أقل شيوعًا وحدة لدى الفصائل "A" و "B" و "AB".

## الالتهاب الشعبي والالتهاب الرئوي

### أي الفصائل أكثر عرضة للإصابة بالالتهاب الشعبي والرئوي؟!

يعاني أصحاب الفصيلتين "A" و "AB" عادة من التهاب الشعب أكثر من أصحاب الفصيلتين "O" و "B"، ويتأتى هذا على الأرجح عن نظام غذائي غير مناسب يتسبب بإفراز مفرط للمواد المخاطية في المجاري التنفسية، تسهل هذه المواد المخاطية نمو البكتريا التي تصيب الدم لدى الفصيلتين "A" و "AB" (بما أن فصيلة الدم "AB" لديها خصائص الفصيلتين "A" و "B" يصبح خطر الإصابة بهذه البكتريا مضاعفًا).

يبدو أن النظام الغذائي الخاص بكل فصيلة دم قادر على تخفيف حالات الإصابة بالالتهاب الرئوي، وبالتهاب الشعب لكافة فصائل الدم.

الأطفال من فصيلة الدم "A" المولودون من أب فصيلة دمه "A" وأم فصيلة دمها "O" هم أكثر عرضة في السنوات الأولى للإصابة بالتهاب الشعب الرئوية الذي قد يتسبب بوفاتهم؛ ويعتقد أن شكلاً من أشكال الحساسية يحصل عند الولادة ما بين الطفل من الفصيلة "A" والأجسام المضادة لدى الأم.

## الكوليرا

### هل تزداد نسبة الإصابة بالكوليرا لدى أصحاب الفصيلة "O"؟!

نعم أصحاب الفصيلة "O" أكثر عرضة للإصابة بالكوليرا من غيرهم.

وقد عزا تقرير من البيرو؛ نشر في مجلة "Lancet" خطورة انتشار الكوليرا مؤخرًا في البلاد إلى ارتفاع نسبة الأشخاص من فصيلة الدم "O" بين المواطنين؛ ويتميز هذا المرض بإسهال حاد، وباستنزاف السوائل والمعادن من الجسم.

ولعل حساسية أصحاب فصيلة الدم "O" للكوليرا هي التي أدت عبر التاريخ إلى هلاك سكان العديد من المدن القديمة، والتي لم يبقَ منهم سوى الأكثر قدرة على مقاومة الكوليرا: أي أصحاب فصيلة الدم "A".

## الزكام والأنفلونزا

### ما علاقة الزكام والأنفلونزا بفصائل الدم؟!

دراسة أجريت على مجندي الجيش في بريطانيا أظهرت أن عدد الإصابات بالزكام عند المجندين من فصيلة الدم "A" أقل منها عند غيرهم؛ مما يتماشى مع أن فصيلة الدم "A" تطورت لتقاوم هذه الفيروسات الشائعة؛ كما أن تأثير الفيروسات على فصيلة الدم "AB" محدود، فالأنتيجين A الذي تحمله كل من الفصيلتين "A" و"AB" يعيق التصاق أنواع عديدة من فيروسات الأنفلونزا المختلفة بأنسجة البلعوم والمجاري التنفسية.

## الحمى التيفودية

### أي فصائل الدم أكثر عرضة للإصابة بالحمى التيفودية؟!

التيفود مرض معد شائع في المناطق التي تفتقر إلى النظافة، أو في زمن الحرب، ويصيب عادة الدم والجهاز الهضمي؛ أصحاب فصيلة الدم "O" أكثر عرضة للإصابة بالتيفود من الفصائل الأخرى، كما يرتبط المرض بعامل فصيلة الدم (عامل سلبي أو إيجابي)، وينتشر أكثر لدى أصحاب العامل السلبي.

## شلل الأطفال

### هل يصيب شلل الأطفال بعض فصائل الدم أكثر من الأخرى؟!

يظهر شلل الأطفال - وهو مرض فيروسي يصيب الجهاز العصبي - لدى أصحاب فصيلة الدم "B" أكثر من غيرهم، لأنهم أكثر قابلية للإصابة بالأمراض التي تطال الجهاز العصبي؛ وهذا المرض معد، وقد تسبب بمعظم حالات الشلل لدى الأطفال قبل توفر لقاحي سالك Salk، وسابين Sabin.

## التهاب الجيوب الأنفية

### أي فصائل الدم أكثر عرضة للإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية؟!

الأشخاص من فصيلتي الدم "O" و "B" أكثر عرضة للإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية المتكررة؛ وغالبًا ما يصف لهم الأطباء مضادات حيوية تعالج المشكلة بشكل مؤقت؛ ولكن التهاب الجيوب الأنفية يعود من جديد، متطلبًا استعمال المزيد من المضادات الحيوية، ليصل المرء أخيرًا إلى مرحلة العملية الجراحية.

ولقد وجد أن عشبة حشيشة البرك (Stone root)؛ التي تستخدم لعلاج مشاكل التورم كالدوالي، تساعد على علاج التهاب الجيوب الأنفية، ربما لأن هذه المشكلة أشبه بالدوالي أو البواسير لكن في الرأس، عندما وصفت هذه العشبة للمرضى الذين يعانون من التهاب الجيوب الأنفية المتكرر جاءت النتيجة مذهلة في معظم الأحيان، والعديد منهم لم يعد يحتاج إلى مضادات حيوية لعلاج الالتهابات التي يعانون منها؛ لأن هذه العشبة أزالت سبب المشكلة: أي تورم نسيج الجيب الأنفي.

قد يصاب أشخاص من فصيلة الدم "A" أو "AB" بالتهاب الجيوب الأنفية أحيانًا؛ إلا أن هذا الالتهاب يتأتى غالبًا عن نظام غذائي مفرط لإفراز المواد المخاطية، والتهاب الجيوب الأنفية لدى هؤلاء يتراجع سريعًا مع تغيير النظام الغذائي.

**هل هناك علاقة بين فصائل الدم المختلفة والإصابة بالطفيليات؟؟**

يبدو أن الطفيليات بشكل عام تفضل الجهاز الهضمي الخاص بأصحاب الفصيلتين "A" و "AB"؛ متشبة عادة بالأنتيجين لدى الفصيلة "A" لئلا يتم كشفها؛ فعلى سبيل المثال : تفضل الأمية فصيلتي "A" و "AB" كما يبدو أن هاتين الفصيلتين عرضة للمضاعفات إذا ما وجدت الأميبة طريقها إلى الكبد واستقرت فيه .

يجب على الأشخاص من الفصيلتين "A" و "AB" الذين يعانون من إسهال حاد (دوسنتاريا أميبية) أن يتخذوا إجراءات صارمة لمعالجة المشكلة قبل أن تتمكن من الانتقال إلى أجزاء أخرى من الجسم .

أصحاب الفصيلتين "A" و "AB" هدف سهل أيضًا للجارديا (Giardia Lamblia) التي تلوث المياه؛ هذه الطفيلية الذكية تتشبه بالأنتيجينات عند الفصيلة "A"، فتتخطى جهاز المناعة لدى الفصيلتين "A" و "AB" لتنتقل بعدئذ سريعًا إلى الأمعاء .

وعلى المسافرين من الفصيلتين "A" و "AB" أن يحملوا معهم عشبة الخاتم الذهبي (Goldenseal) لتفادي التلوث، كما يجب على الأشخاص من الفصيلتين "A" و "AB" الذين يشربون الماء من الآبار التنبه لهذه الطفيلية .

يملك العديد من الديدان الطفيلية؛ كالشريطية و غيرها، شبيهًا بالأنتيجينات الخاصة بالفصيلتين "A" و "AB"، وتتواجد أكثر لدى هاتين الفصيلتين، وتظهر الفصيلة "AB" استعدادًا خاصًا للإصابة بها لأنها تحمل خصائص كل من الفصيلة "A" و الفصيلة "B".

استخدمت عشبة تسمى الأفسنتين الصينية (Artemesia annua) لعلاج الطفيليات وقد نجحت بشكل ملفت .

## السل

### أي الفصائل أكثر عرضة للإصابة بالسل والورم الحميد في الرئة؟؟

يصاب الأشخاص من فصيلة الدم "O" بالسل في الرئة أكثر من غيرهم ؛ فيما تسجل فصيلة الدم "A" أعلى نسبة إصابة في أنحاء الجسم الأخرى .

## التهابات المسالك البولية

### أي الفصائل أكثر عرضة للإصابة بالتهابات المثانة؟؟

تشير الدلائل إلى أن الأشخاص من فصيلتي الدم "B" و "AB" ، أكثر عرضة للإصابة بالتهابات المثانة المتكررة ، والسبب في ذلك يعود إلى أن معظم أنواع البكتريا التي تسبب التهابات المسالك البولية تتشبه بالأنتيجين الخاص بالفصيلة "B" ؛ فلا تنتج الفصيلتين "B" و "AB" أجسامًا مضادة للفصيلة "B" .

ويسجل الأشخاص من فصيلة الدم "B" أعلى معدلات التهابات بالكلية ؛ فإذا كانت فصيلة دمك "B" وتعاني من مشاكل متكررة في المسالك البولية ، حاول أن تشرب كوبًا أو كوبين من عصير التوت البري الممزوج بعصير الأناناس يوميًا .

## أمراض الكبد

### ما علاقة أمراض الكبد بفصائل الدم؟؟

يميل الأشخاص من فصيلة الدم "A" و "AB" و "B" إلى الإصابة أكثر من الأشخاص من فصيلة الدم "O" بمشكلة حصوات المرارة ، وأمراض قنوات المرارة وتليف الكبد ، علمًا بأن فصيلة الدم "A" تسجل أعلى المعدلات ، ويقال أن الأشخاص من فصيلة الدم "A" أكثر قابلية للإصابة بأورام في البنكرياس .

## الأمراض الجلدية

### هل الحساسية الجلدية تصيب بعض الفصائل أكثر من الأخرى؟؟

تظهر الحساسية الجلدية للمواد الكيميائية ، أو مواد التنظيف لدى الفصيلتين "A" و "AB" أكثر من الفصيلتين الأخريين ، ويصاب الأشخاص من فصيلة الدم "O" بداء الصدفية أكثر من غيرهم .

## التسمم الناتج عن الحمل وفصائل الدم؟؟؟

في دراسة أجريت لوحظ أن النساء من فصيلة الدم "O" أكثر عرضة للإصابة بالتسمم الناتج عن الحمل، على الأرجح بسبب رد فعل الجنين من فصيلة الدم "A" أو فصيلة الدم "B".

## مرض تلف خلايا الدم الحمراء لدى الجنين:

إن هذا المرض الأهم المرتبط بعامل فصيلة دم الأم الإيجابية أو السلبية، ولا تبتلى به إلا ذرية النساء اللواتي عامل الدم لديهن سلبي (-RH). لذا إذا كانت فصيلة دمك "O" أو "A" أو "AB" أو "B" إيجابي فهذا الأمر لا يعنيك.

### هل هناك علاقة بين العقم والإجهاض المتكرر وفصائل الدم المختلفة؟؟

درس العلماء، وعلى مدى أربعين عامًا، أسباب قدرة النساء اللواتي يحملن فصائل الدم "A" و "B" و "AB" على الإنجاب أكثر من النساء من أصحاب فصيلة الدم "O".

في العام ١٩٧٥م أظهرت دراسة أجريت على ٢٨٨ جنينًا مجهضًا وجد أن غالبيتهم من فصائل الدم "A" و "B" و "AB"، ولعل ذلك ناتج عن التعارض بين فصيلة دم الأمهات؛ وهي "O" التي تفرز الأجسام المضادة لفصيلة الدم "A" وفصيلة الدم "B".

كما تبين من دراسة أجريت على عينة واسعة من العائلات أن معدل الإجهاض يكون أعلى حين تتعارض فصيلة دم الأم مع فصيلة دم الأب، كما يحصل حين تكون فصيلة دم الأم "O" وفصيلة دم الأب "A"، ولدى الأمهات من العرقين الأسود والأبيض تبين أن عددًا كبيرًا من الأجنة المجهضة تحمل فصيلة الدم "B" التي تتعارض مع فصيلة الدم "O" أو "A".

لم يتم حتى الآن تأكيد ارتباط العقم بفصائل الدم.

**ما علاقة انقطاع الحيض (سن اليأس) ومشاكل الحيض بفصائل الدم؟!**

إذا كانت فصيلة دمك "O" أو "B" ووصلت إلى سن اليأس، فابدئي التمارين المنصوح بها لفصيلة دمكِ، وبطريقة تتناسب مع لَياقتك البدنية الحالية، وأسلوب حياتك، اعتمدي نظامًا غذائيًا غنيًا بالبروتينات.

الإستروجين البديل الذي يعطى بحسب الطريقة التقليدية ينفع عادة النساء من الفصيلتين "B" و "O"، إلا إذا كنت عرضة للإصابة بسرطان الثدي.

إذا كانت فصيلة دمك "A" أو "AB"؛ فعليك تجنب العلاج بالأستروجين، نظرًا لاستعدادك الشديد للإصابة بسرطان الثدي.

وبدلاً من ذلك، استخدمي الإستروجين النباتي الذي أصبح متوفرًا وهو يستخرج عامة من فول الصويا والألفافا (برسيم - بامية - فصة) والبطاطا اليابانية (يام).

## السرطان في فصائل الدم المختلفة



**أي الفصائل أكثر عرضة للإصابة بالسرطان ؟!!**

هناك أدلة على أن الأشخاص من فصيلتي الدم "A" و "AB" أكثر عرضة للإصابة بالسرطان، وفرص نجاتهم منه أقل من الأشخاص من فصيلة الدم "O" أو فصيلة الدم "B"، في الواقع أعلنت الجمعية الطبية الأمريكية في الأربعينات أن الأشخاص من فصيلة الدم "AB" يسجلون معدلات إصابة السرطان أعلى من الفصائل الأخرى كلها، لكن هذا الخبر لم يحتل الصفحات الأولى، ربما لأن نسبة الذين يحملون فصيلة الدم "AB" قليلة مقارنة بغيرها من الفصائل.

إحصائيًا لم تثر أرقامهم العالية القلق كما فعلت المعلومات عن فصيلة الدم "A" الأكثر شيوعًا، لكن هذا الأمر لا يسعد الأشخاص من فصيلة الدم "AB".

إن الأشخاص من فصيلتي الدم "O" و "B" أقل عرضة للإصابة بالسرطان، والمعلومات المتوفرة لتحديد السبب غير كافية، إنما لدينا أدلة هامة على نشاط الأجسام المضادة والأنتيجينات في فصائل الدم المختلفة، وهي أدلة يمكننا الاستفادة منها.

إذا كنتم من فصيلة الدم "AB" أو "A" فهذا لا يعني أنكم ستصابون بالسرطان حتمًا، كما لا تعني أن فصيلة الدم "O" أو "B" مستثنون كليًا.

تظهر فصيلة الدم يومًا بعد يوم كعامل أساسي وجوهري، ولكنها ليست سوى خيط واحد يمكن أن يساعدنا على حل اللغز؛ فأسباب السرطان عديدة؛ ومنها المواد الكيماوية المسببة للسرطان، والإشعاعات، أو العوامل الجينية الأخرى . . . وهذه الأسباب لاعلاقة لها بفصيلة الدم؛ لذا لا يمكن الاعتماد عليها لتحديد العلاقة بين المرض وفصيلة الدم.

لقد ظهرت دراسات علمية كثيرة عن علاقة فصيلة الدم بمرض السرطان، ولكن الأبحاث أغفلت مسألة ما إذا كان الشخص من فصيلة الدم هذه أو تلك يتمتع بفرصة أفضل للشفاء من بعض أنواع السرطان.

نشير مجددًا إلى أن معظم السرطانات تظهر ميلاً إلى الفصيلتين "A" و "AB" علمًا بأن أنواعًا محددة من السرطان تصيب فصيلة الدم "B" أكثر من فصيلة الدم "A"؛ كسرطان المثانة والجهاز التناسلي عند المرأة.

ويبدو أن فصيلة الدم "O" العدائية، والرافضة لأي دخيل تستطيع مقاومة أي سرطان تقريبًا.

### سرطانات الدماغ:

تظهر معظم سرطانات الدماغ والجهاز العصبي ميلاً إلى الفصيلتين "A" و "AB" فالأنتيجين الخاص بهذه الأورام شبيه بالأنتيجين لدى الفصيلة "A".

### سرطانات جهاز المرأة التناسلي:

تظهر سرطانات الجهاز التناسلي عند المرأة ميلاً إلى النساء من فصيلتي الدم "A" و "AB"، إلا أن الأرقام تظهر إصابة عدد كبير من النساء من فصيلة الدم "B" بهذه السرطانات.

### سرطانات القولون:

لا تعتبر فصيلة الدم العامل الأبرز الذي يحدد أشكال سرطان القولون المختلفة، ولعل عوامل الخطر الحقيقية التي تؤدي إلى سرطان القولون مرتبطة بالنظام الغذائي، وبأسلوب العيش، وبالطباع.

### سرطانات الفم والجهاز الهضمي العلوي:

سرطانات الشفتين واللسان واللثة والخدين وأورام الغدد اللعابية وسرطان المريء مرتبطة ارتباطا وثيقا بفصيلة الدم "A" وفصيلة الدم "AB"، ومعظم هذه السرطانات تنشأ نتيجة نظام حياة غير سوي، ويمكن تقليل خطر الإصابة بها إذا ما امتنع المرء عن التدخين وشرب الكحول، واعتمد نظاما غذائيا صحيا.

### سرطان المعدة والمريء:

معدلات حمض المعدة المنخفض يزيد القابلية للإصابة بسرطان المعدة؛ وهذه الحالة هى سمة من سمات فصيلتي الدم "A" أو "AB"؛ ففيما يفوق ٦٣ ألف حالة سرطان معدة تمت دراستها كانت فصيلتي الدم "A" و "AB" غالبتين بين المرضى.

إن الآسيويين من فصيلة الدم "B" الذين يملكون معدلات عالية من الأحماض في المعدة ليسوا معرضين للإصابة بسرطان المعدة بقدر غيرهم، حتى وإن أكلوا الطعام نفسه.

### سرطانات البنكرياس والكبد المرارة وقناة المرارة:

قليلا ما تسجل حالات إصابة بهذه السرطانات لدى الأشخاص من فصيلة الدم "O"؛ وذلك بفضل أجهزتهم الهضمية المنيعة، ولعل الأكثر عرضة للإصابة بهذه السرطانات هم الأشخاص من فصيلتي الدم "A" و"AB" علما أن أصحاب فصيلة الدم "B" قابلين للإصابة بالمرض لا سيما إذا استهلكوا أطعمة قاسية (لوز، جوز، بندق. . .) والبذور.

وقد شمل العديد من العلاجات التي استعملت في الماضي لمواجهة هذه السرطانات تناول حصص كبيرة من كبد الغنم والجاموس؛ فهذه المأكولات تساعد المرضى، ولم يكن السبب قد اكتشف بعد، وتبين لاحقا أن الكبد لدى هذه الحيوانات يحتوي على لكتينات تبطىء نمو وانتشار سرطانات البنكرياس والكبد والمرارة وقناة المرارة.

### الأورام اللمفاوية: سرطان الدم (لوكيميا) ومرض هودجكين:

إنه نوع من السرطان يحتمل أن تكون فصيلة الدم "O" عرضة للإصابة به، وبالرغم من أن سرطانات الدم والغدد الليمفاوية تصيب أكثر ما تصيب الأشخاص من فصيلة الدم "O"؛ إلا أنها قد لا تكون سرطانات حقيقية، إنما عدوى فيروسية والتهابات اندفعت في الجسم قاتلة كل ما يواجهها، وهذا التحليل منطقي على ضوء ما نعرفه عن فصيلة الدم؛ فهي بارعة في مواجهة معظم السرطانات؛ لكن الأنتيجين المخصص للفصيلة "O" غير مصمم لمواجهة الفيروسات.

### سرطان البروستاتا:

يبدو أن معدلات الإصابة بسرطان البروستاتا أعلى لدى الأشخاص المفرزين (أي الذين يفرزون الأنتيجينات الخاصة بهم في إفرازات جسمهم) إن عدد الرجال من فصيلتي الدم "A" و "AB" المصابين بسرطان البروستاتا أكبر من عدد الرجال من فصيلتي الدم "B" و"O"، أما الرجال من فصيلتي الدم "A" و"AB" المفرزين فأكثر عرضة للخطر

### سرطانات الجلد والعظام:

سرطانات الجلد حالة خاصة؛ إذ إن عدد الأشخاص من فصيلة الدم "O" المصابين بها أكبر من عدد المصابين من الفصائل الأخرى، ولعل جلد سكان أوروبا الشمالية الفاتح اللون أكثر تأثرا بمعدلات الإشعاعات فوق البنفسجية المتزايدة، والناتجة عن التلوث البيئي، مع الإشارة إلى أن فصيلة الدم الغالبة لديهم هي "O".

ويبدو أن سرطانات العظام تظهر ميلا واضحا لفصيلة الدم "B"، علما أن الأشخاص من فصيلتي الدم "A" و"AB" معرضون نسبيا للإصابة بها.

### سرطان الجهاز البولي:

يصيب هذا النوع من السرطان غالبا فصيلتي الدم "A" و"AB" من الرجال والنساء على حد سواء، ولعل الأشخاص من فصيلة الدم "AB" الذين يحملون خصائص فصيلتي الدم "A" و"B" معرضون للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم.

ويتوجب على الأشخاص من فصيلة الدم "B" الذين يعانون من التهابات في المثانة أو الكليتين أن يتنبهوا إلى ضرورة معالجة هذه المشكلة التي تؤدي حتما إلى أمراض أكثر خطورة.

## كيف يمكنك مواجهة السرطان؟!

تذكر أن القابلية للإصابة بالسرطان وفهم عمل فصيلة دمك يمنحاك فرصة أكبر لمواجهة المرض، وتعطيك الوسائل التالية طريقة للوقاية والمساعدة في العلاج، لا سيما إن كنت من فصيلة الدم "A" أو فصيلة الدم "AB"

✪ ينبغي على الأشخاص من فصيلتي الدم "A" و"AB" أن يتبعوا نظاما غذائيا غنيا بالألياف، وفقيرا بالمنتجات الحيوانية؛ فجهازهم الهضمي يجد صعوبة في تفكيك وتحليل البروتينات والدهون الحيوانية، وهناك مجموعة من الأغذية الإضافية تقي من الإصابة بالسرطان مثل:

**فول الصويا..**

* فول الصويا قادر على تحديد الخلايا المتحولة التي تنتج الأنتيجين شبيه بأنتيجين الفصيلة"A" ، وطردها من الجسم، دون أن تمس الخلايا الطبيعية .

ويحتوي لكتين فول الصويا على مركبين مرتبطين بالأستروجين : هما الجنستين genestein والـديـازيـدن( diaziden ) يساعدان على تحقيق توازن معدلات الأستروجين لدى المرأة، وتساعد على الحد من تغذية الخلايا السرطانية بالدم .

فول الصويا بكافة أشكاله مفيد لفصيلتي الدم"A" و"AB" كوسيلة للوقاية من السرطان؛ فاستهلاك البروتينات النباتية المتوافرة في الصويا أسهل لفصيلتي الدم هاتين .

**الفول السوداني:**

* لقد تبين أن الفول السوداني يحتوي على لكتين خاص يتفاعل مع خلايا الثدي السرطانية ، لا سيما النوع الذي يطال نخاع العظم، ويبدو أن نشاط هذا اللكتين محدود ضد أنواع السرطان الأخرى كلها .

وهذا التأثير موجود أيضا على الأرجح في السرطانات الأخرى ذات الأنتيجين الشبيه بأنتيجين فصيلة الدم"A" .

تناولوا الفول السوداني الطازج مع القشرة الداخلية الرقيقة .

لا تعتبر زبدة الفول السوداني مصدرا جيدا لهذا اللكتين، إذ إن معظم الأصناف تخضع لعمليات تصنيع عديدة ،وتعالج بطرق تؤثر على منافع عناصرها الغذائية .

**العدس:**

* يظهر اللكتين الموجود في العدس الأحمر أو الأخضر انجذابا قويا لكافة أشكال سرطان الثدي، ويعتقد أن له تأثيرا على السرطانات الأخرى ذات الأنتيجين الشبيه بأنتجين فصيلة الدم"A" .

**إستراتيجيات أخرى:**

- اتبعوا حمية غنية بالألياف .

- بذور القطيفة (amaranth تحتوي على لكتين ينجذب إلى خلايا السرطانية ويدمرها .

- مارسوا الرياضة غالبا وارتاحوا بشكل كاف .

- تجنبوا المواد الملوثة المعروفة ومبيدات الحشرات .

- تناولوا الخضراوات والفواكه .

- ينصح الأشخاص من فصيلتي الدم"A" و "AB" بتناول الكثير من التوفو .

- لا تستخدموا المضادات الحيوية بطريقة تلقائية وعشوائية إذا مرضتم بل دعوا جهازكم المناعي يواجه المرض ويكافحه ، فتصبحون بصحة أفضل إذا ما فعلتم ذلك ، هذا بدلا من الاعتماد على اللقاحات المضادة للأنفلونزا والمضادات الحيوية ؛ فهذه الأدوية تعيق ردات فعل جهاز المناعة الطبيعية التي يمكن أن تكون قوية جدا إذا أتيحت لها الفرصة .

* * *

# جداول

# تبين السمات العامة

# والنظـــام الغذائـــي

# لفصائـل الـــدم المختلفــة

# ملحق خاص لأصحاب فصيلة الدم O

## الصياد: قائد قوي، يعتمد على ذاته:

| | |
|---|---|
| نقاط القوة | جهاز هضم شديد القدرة على الإحتمال، جهاز مناعة قوي، مناعة طبيعية ضد الأمراض المعدية، جهاز مصمم لتمثيل غذائي فعال، وللاحتفاظ بالعناصر الغذائية. |
| نقاط الضعف | لا يحتمل التغييرات في نظامه الغذائي، أو الظروف البيئية المحيطة به، جهاز المناعة لديه قد يكون مفرط النشاط، ويهاجم نفسه. |
| المخاطر الصحية | اضطرابات ناتجة عن سيلان الدم، أمراض التهاب المفاصل، نقص في إفرازات الغدة الدرقية، قرحة في المعدة أو الأمعاء، إصابات بأنواع من الحساسية. |
| النظام الغذائي الأمثل | يرتكز على البروتين: لحم، سمك، خضراوات، الفواكه؛ مقادير ضئيلة من: الحبوب، الفاصوليا، البقول. |
| مفتاح تخفيف الوزن | القمح، والذرة، والفاصوليا الحمراء، العدس، الملفوف، الملفوف الصغير (بروكسل)، أوراق الخردل، الفاصوليا البيضاء (حبة صغيرة).<br>أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: عشب البحر البني (Kelp)، المأكولات البحرية، الملح، الكبد، اللحم الأحمر، لفت، سبانخ، بروكلي. |
| المكملات | الفيتامين B ، الفيتامين K ، الكالسيوم، اليود، العرقسوس، عشب البحر البني. |
| البرنامج الرياضي | تمارين رياضية مكثفة مثل: الأيروبيك، الفنون القتالية؛ رياضات الاحتكاك (ملاكمة، مصارعة، . . .)، الركض. |

# فصيلة الدم A

## المزارع: مستقر متعاون منظم:

| | |
|---|---|
| نقاط القوة | يتأقلم جيداً مع التغيرات الغذائية والبيئية، جهاز مناعة يحتفظ بالعناصر الغذائية ويخضعها لعملية الأيض بسهولة. |
| نقاط الضعف | جهاز هضم حساس، جهاز مناعة ضعيف وعرضة لاجتياح الميكروبات. |
| المخاطر الصحية | أمراض القلب، السرطان، فقر الدم، مشاكل في الكبد والمرارة، سكري من النوع الأول. |
| النظام الغذائي الأمثل | نباتي: خضراوات، توفو، مأكولات بحرية، حبوب، بقول، فواكه، فاصوليا. |
| مفتاح تخفيف الوزن | **تجنبوا:** اللحوم، الألبان والأجبان، الفاصوليا الخضراء الكلوية، والفاصوليا الحمراء الكلوية، القمح.<br>أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: الزيت النباتي، مأكولات الصويا، الخضراوات، الأناناس. |
| المكملات | الفيتامين B12، حمض الفوليك، الفيتامين C، الفيتامين E، الزعرور البري، الإخناسيا ـ كويرستين، شوك مريم (شوك الجبل). |
| البرنامج الرياضي | تمارين استرخاء وتركيز مثل: اليوجا، والتاي تشي. |

## فصيلة الدم B

### الرحالة: متوازن، مرن، مبدع:

| | |
|---|---|
| نقاط القوة | جهاز المناعة قوي، قدرة على التأقلم مع التغيرات الغذائية والبيئية، جهاز عصبي متوازن. |
| نقاط الضعف | ما من نقاط ضعف طبيعية، إنما اختلال توازن في وظائف الجسم يؤدي إلى الإصابة بأمراض ذاتية المناعة، الإصابة بفيروسات نادرة. |
| المخاطر الصحية | سكري من النوع الأول، تعب مزمن، مشاكل مناعة ذاتية، مرض الذئبة (مرض جلدي).<br>تصلب لويحي MS. |
| النظام الغذائي الأمثل | كل أنواع الطعام بشكل متوازن، لحوم (باستثناء الدجاج)، الحليب ومشتقاته، خضراوات، حبوب، بقول، فواكه، فاصوليا. |
| مفتاح تخفيف الوزن | **تجنبوا:** الذرة، العدس، المكسرات (اللوز، الجوز....)، السمسم، الحنطة السوداء، القمح.<br>أطعمة مساعدة على تخفيف الوزن: الخضراوات الورقية، بيض، لحم الغزال، الكبد، عرق السوس، الشاي. |
| المكملات | الماغنيسيوم، عرق السوس، الجنكة ginkgobiloba، الليسثين. |
| البرنامج الرياضي | نشاط رياضي معتدل، مع توازن فكري مثل: النزهات الطويلة سيراً على الأقدام، ركوب الدراجة الهوائية، كرة المضرب، السباحة. |

## فصيلة الدم AB

**اللغز: نادر، غامض، ساحر:**

| | |
|---|---|
| نقاط القوة | متأقلم مع الظروف الحديثة، جهاز مناعي ضعيف جدًا، يجمع بين حسنات الفصيلة A والفصيلة B . |
| نقاط الضعف | جهاز هضم حساس مما يسمح بدخول الميكروبات، ردات فعل سلبية على الميكروبات ذات مولد المضاد الشبيهة بمولدات المضاد الخاصة بالفصيلة A والفصيلة B . |
| المخاطر الصحية | أمراض القلب، سرطان، فقر دم. |
| النظام الغذائي الأمثل | خليط من نظامي الفصيلتين A و B إنما باعتدال: اللحم، المأكولات البحرية، مشتقات الحليب، خضار، حبوب، بقول، فواكه، فاصوليا. |
| مفتاح تخفيف الوزن | **تجنبوا:** اللحم الأحمر، الفاصوليا الحمراء الكلوية، البذور، الذرة، الحنطة السوداء.<br>**أطعمة مساعدة في تخفيف الوزن:** توفو، أسماك، وثمار البحر، مشتقات الحليب، الخضراوات الورقية، العشب البحري البني (Kelp)، الأناناس. |
| المكملات | فيتامين C ، الزعرور البري، الإخناسيا، الناردين، كوبرستين، شوك مريم (شوك الجمل). |
| البرنامج الرياضي | تمارين للهدوء والتركيز مثل: اليوجا، تاي تشي، تترافق مع تمارين رياضية معتدلة القوة مثل: النزهات الطويلة سيرًا على الأقدام، ركوب الدراجة الهوائية، كرة المضرب. |

# المراجع العربية


١ - كل شيء عن السمنة . دكتور/ حسن فكري منصور .

٢ - كيف تختار غذاءك . دكتور/ أيمن الحسيني .

٣ - الطعام الجيد طريقك للصحة المثالية . دكتور/ أندرو وابل .

٤ - وداعا للسمنة . . بتحليل بصمة الدم «نيوترون» :
د/ نبيل إبراهيم رمضان - د/ عصمت فتح اللّه حمدان .

٥ - ٤ فئات دم - ٤ أنظمة غذائية د/ بيتر دادامو د/ كاترين ويتني
ترجمة / عبير منذر - فاديا عبدوش


# المراجع الأجنبية


1- peter j.D.etal: Eat Right for your type.

2- Jawes: F. Balcch etal: prescription foor Nutritional healing. 2ned 2001.

# الفهرس

❊ ❊ ❊